الخلافات
شبح يهدد الحياة الزوجية

نهاد سيد إدريس علي

دار الحضارة للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى

٢١٩٫١
ع ن خ

الخلافات شبح يهدد الحياة الزوجية

نهاد سيد إدريس علي

الطبعة الأولى

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

دار الحضارة للنشر والتوزيع

ح دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٢٩هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
علي، نهاد سيد إدريس
الخلافات شبح يهدد الحياة الزوجية./ نهاد سيد إدريس علي-
الرياض ١٤٢٩هـ
٠٠ص ؛ ٠٠ سم
ردمك: ١-٤٥٨-٥١-٩٩٦٠-٩٧٨
١- الحقوق الزوجية أ.العنوان
ديوي ٣٠١.٤٢٧ ١٤٢٩/٥٦٦٦

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٥٦٦٦
ردمك: ١-٤٥٨-٥١-٩٩٦٠-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
١٤٢٩هـ/ ٢٠٠٨م

دار الحضارة للنشر والتوزيع
ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥
هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤
المستودع تلفون: ٢٤١٦١٣٩ فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨
الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨

بسم الله الرحمن الرحيم

المقـدمـة

الحمد لله العليم الخبير الذي خلق كل شيء فأحسن وقدّر والصلاة والسلام على خير البشر وعلى آله وأصحابه وسلم تسليماً كثيراً .. وبعد:

أتخيل دائماً أن الحياة مع شريك آخر ليست سهلة كما يظن الكثيرون، والاحتكاك اليومي يسبب الكثير من المشاحنات والخلافات، التي لا بد منها في الحياة المشتركة، والتي يمكن تجاوزها بقليل من التعقل والفهم والصبر والذكاء.

الإنسان الكامل ليس موجوداً بطبيعة الحال، وكلنا فينا عيوب، وكلنا نرتكب زلات وهفوات وأخطاء، قد تسبب الضيق والغضب والقلق لدى الطرف الآخر، إلا أن هذا لا يعني أن الإنسان المخطئ هو شرير بطبعه، ولا يعني استحالة الحياة معه.

وبما أن الزواج من أعظم العلاقات الإنسانية وبدونها لا تستمر الحياة، لذا كانت المرأة مستهدفة من عدة جهات وأول هذه الجهات العدو الأول للإنسان، إبليس اللعين، فقد جاء في صحيح مسلم عن جابر – رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**إن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه فأدناهم منه منزلة، أعظمهم فتنة، يجيء أحدهم فيقول: فعلت كذا وكذا، فيقول: ما صنعت شيئاً، قال: ثم يجيء أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين امرأته، قال فيدنيه منه، ويقول: نعم أنت**». قال الأعشى: أراه قال: فيلزمه: يعني ضمه».

وكذلك من الجهات المتربصة النفس البشرية وثالث الجهات شياطين الإنس.

ومن خلال هذا الكتاب سوف نذكّر ببعض الأخطاء التي تسبب الخلافات الزوجية والتي هي شبح يهدد الحياة الزوجية ويمكن أن يقع فيها كلاً من الزوجين.

وفكرت في بعض الخطوات العملية التي تعين الشريكين على تجاوز نقاط الخلاف وهفوات الطرف الآخر، أو على الأقل وضعها في إطارها المناسب والنظر فيها بطريقة موضوعية دون مبالغة أو تخويف ربما يكون غيري قد سبقني في طرحها ولكن لا بأس من التذكير.

سائلاً المولى عز وجل أن تكون هذه الذكرى نافعة للجميع حتى تستقيم الحياة الزوجية وتنعم بالمودة والرحمة .. والله ولي التوفيق وهو القادر عليه.

نهاد

كيف كان يتصرف رسول الله ﷺ في حل خلافاته الأسرية؟

حدث خلاف بين النبي ﷺ وبين عائشة – رضي الله عنها – فقال لها النبي ﷺ: «**من ترضين بيني وبينك؟ أترضين بعمر**»؟ قالت: لا أرضى بعمر قط عمر غليظ. قال: «**أترضين بأبيك بيني وبينك**»؟ قالت: نعم، فبعث رسول الله ﷺ لأبي بكر الصديق – رضي الله عنه – فلما جاء، قال رسول الله ﷺ: «**تتكلمين أم أتكلم**»؟ قالت: تكلم ولا تقل إلا حقاً، فرفع أبو بكر يده فلطمها في أنفها، فولت عائشة – رضي الله عنها – هاربة منه، واحتمت بظهر النبي ﷺ حتى قال له رسول الله ﷺ: «**أقسمت عليك لما خرجت بأن لم ندعك لهذا**»، فلما خرج قامت عائشة – رضي الله عنها – فقال لها الرسول ﷺ: «**أدني مني**»، فأبت، فتبسم رسول الله ﷺ وقال: «**لقد كنت من قبل شديدة اللزوق بظهري**» إيماءة إلى احتمائها بظهره خوفاً من ضرب أبيها لها – ولما عاد أبو بكر – رضي الله عنه ووجدهما يضحكان، قال: أشركاني في سلامكما، كما أشركتماني في خلافكما [١].

برغم المكانة العظيمة والمنزلة الرفيعة التي يتمتع بها الرسول الكريم ﷺ فهو سيد البشر وهو أول شفيع وأول مشفع فإن الرقة التي كان يتعامل بها مع زوجاته تفوق الوصف. ولأن الرسول ﷺ بشر كما جاء في محكم التنزيل ﴿ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٌ مِّثۡلُكُمۡ يُوحَىٰٓ إِلَيَّ ﴾ [٢]، وكذلك زوجاته، فإن بيت النبوة

---

(١) رواه الحافظ الدمشقي في السمط الثمين.

(٢) سورة الكهف، الآية: ١١٠.

كانت تعترضه بعض الخلافات والمناوشات بين الحين والآخر، إلا أن ثمة فارقاً مهمّاً ينبغي أن نلتفت إليه وهو أن الله عز وجل قد جعل رسولنا الكريم ﷺ هو القدوة والأسوة الحسنة، وهو نعم القدوة ونعم الأسوة فقد قال عنه ربنا تبارك وتعالى: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ۝﴾ (١).

ولذلك إذا استعرضنا المواقف الخلافية بين النبي ﷺ وبين زوجاته – رضي الله عنهن – فتسجد تصرفاته نموذجاً ينبغي على كل مسلم ومسلمة أن يهتدي به حتى ينالوا السعادة في الدنيا والآخرة.

دخل رسول الله ﷺ ذات يوم على زوجته صفية – رضي الله عنها – فوجدها تبكي، فقال لها: «**ما يبكيك**»؟ قالت: حفصة تقول: إني ابنة يهودي، فقال: «**قولي لها زوجي محمد وأبي هرون وعمي موسى**» (٢) . وهكذا نرى كيف يحل الخلافات بكلمات بسيطة وأسلوب طيب.

وفي صحيح مسلم تروي لنا السيدة عائشة – رضي الله عنها – طرفاً من أخلاق الرسول ﷺ فتقول: ما ضرب رسول الله شيئاً قط بيده ولا امرأة ولا خادماً إلا أن يجاهد في سبيل الله، وعندما يشتد الغضب يكون الهجر في أدب النبوة أسلوباً للعلاج، فقد هجر الرسول ﷺ زوجاته يوم أن ضيقن عليه في طلب النفقة، حتى عندما أراد الرسول الكريم ﷺ أن يطلق إحدى زوجاته نجده ودوداً رحيماً.

---

(١) سورة القلم، الآية: ٤.

(٢) الإصابة: ١٢٧ –٨».

فتحكي «بنت الشاطئ» في كتابها «نساء النبي» ذلك الموقف الخالد قائلة عن سودة بنت زمعة – رضي الله عنها – أرملة مسنة، غير ذات جمال، ثقيلة الجسم، كانت تحس أن حظها من قلب الرسول ﷺ هو الرحمة وليس الحب، وبدا للرسول ﷺ آخر الأمر أن يسرحها سراحاً جميلاً كي يعفيها من وضع أحسن أنه يؤذيها ويجرح قلبها، وانتظر ليلتها وترفق في إخبارها بعزمه على الطلاق.

وفي رواية أخرى أنه قد بعث إليها ﷺ فأذهلها النبأ ومدت يدها مستنجدة فأمسكها رسول الله ﷺ وقالت: والله ما بي على الأزواج من حرص، ولكني أحب أن يبعثني الله يوم القيامة زوجة لك، وقالت له:أبقني يا رسول الله وأهب ليلتي لعائشة، فيتأثر النبي ﷺ لموقف سودة – رضي الله عنها – العظيم فيرق لها، ويمسكها ويبقيها ويعطينا درساً في المروءة ﷺ [1].

***

(١) مجلة الدعوة، العدد: «٢٠٨١».

مائة حبة في اليوم لعلاج مشاكل الزوجية

عرضت إحدى الزوجات عليَّ مشكلتها الزوجية، وقد تعبت من تطبيق الحلول المقترحة لها من صديقاتها أو من تستشيرهم في ذلك، وقالت لي بعبارة واضحة: «أنت آخر واحد أستشيره في زوجي وقد تعبتُ من كثرة التجارب معه»، فتحدثت معها قليلاً وكلما اقترحتُ حلاً للمشكلة قالت: هذا الحل لا ينفع لأني جربته، فقلت لها متسائلاً: ما شاء الله أصبحت خبيرة زواج من كثرة الحلول التي جربتها، ولكن عندي حلاً أخيراً فإن قلت لي إنك جربته، فلا أعرف كيف تعالجين مشكلة زوجك؟

قالت: أخبرني ما هو علاجك؟

قلت: هل جرَّبت (دواء الإيمان)؟

قالت: ماذا تقصد؟

قلت: أن تكثري من ذكر الله (تسبيح، وتحميد، وتكبير، واستغفار).

قالت: وما علاقة ذلك بمشكلة زوجي؟

قلت لها: ألا تعلمين أن الإيمان يهدئ النفوس، وذكر الله يطمئن القلب؟ فأنت الآن لديك مشكلتان الأولى في زوجك، والثانية في قلبك، ولهذا أنت متوترة ومضطربة، أليس كذلك؟

قالت بعد تفكير: نعم، وقد كنت أظنها مشكلة واحدة.

قلت: لا، إنما هي مشكلتان، فدعينا أولاً نعالج مشكلة قلبك قبل

زوجك، فإن استقر قلبك واطمأن وأصبحت قوية وثابتة الفؤاد استطعت بكل جدارة أن تتعاملي مع المشكلة الثانية، إما بعلاجها أو التكيف معها أو تصغيرها، وهذه كلها حلول مريحة لك.

قالت: ولكنك أول شخص يحدثني بهذه الطريقة، فمن أين أتيت بهذه الفكرة الذكية؟

قلت: إنها ليست من عندي، ولكني استفدت من مستشار وخبير في حل المشكلات العائلية.

قالت: ومن هو؟

قلت لها: رسولنا الكريم ﷺ.

روى البخاري في صحيحه أن فاطمة - رضي الله عنها - أتت النبي ﷺ تشكو إليه ما تلقى في يدها من الرحى، وبلغها أنه جاءه رقيق - فلما لم تصادفه ذكرت ذلك لعائشة - رضي الله عنها - فلما جاء أي رسول الله ﷺ أخبرته عائشة. قال: (أي علي بن أبي طالب - رضي الله عنه) فجاءنا (أي رسول الله ﷺ) وقد أخذنا مضاجعنا، فذهبنا نقوم.

فقال: على مكانكما - فجاء فقعد بيني وبينها حتى وجدت برد قدمه على بطني فقال: **«ألا أدلكما على خير مما سألتما»** (يعني طلب الخادمة)؟ **«إذا أخذتما مضاجعكما - أو أويتما إلى فراشكما - فسبحا ثلاثاً وثلاثين، واحمدا ثلاثاً وثلاثين وكبرا أربعاً وثلاثين فهو خير لكما من خادم»**.

ومن يتأمل الحديث يجد فيه عظمة هذا الدين، وأن ذكر الله تعالى يُزيل الهموم ويذهب الأحزان ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ (١).

وحتى يتناول الزوجان هذا الدواء بعد العشاء وقبل النوم فهو عبارة عن (مائة حبة تؤخذ قبل النوم كل ليلة) علمها النبي ﷺ لفاطمة ابنته وعلي زوجها - رضي الله عنهما - لأنها كانت تشتكي من تعبها بكثرة الجهد والعمل في المنزل، وتريد خادمة تساعدها، وقد وضح لنا نبينا ﷺ أن علاج أي مشكلة اقتصادية أو اجتماعية يكون بذكر الله أفلا يعالج ذكر الله مشكلة زوجية؟

قالت: إن هذا الدواء الذي ذكرته سأجربه من اليوم فأتناول (١٠٠ حبة قبل النوم) وإن شاء الله تكون سبباً في معالجة مشكلة زوجي.

قلت: أولاً لنعالج مشكلتك وثانياً مشكلة زوجك ثم تأملي الكلمات سبحان الله أي تمجيده والثناء عليه، والحمد لله أي على نعمه ومنها زوجك فإنه نعمة لك ولكن لديه بعض السلبيات، والله أكبر أي إن الله قادر على كل شيء، فيساعدك على علاج مشكلة زوجك؛ لأن الله أكبر من كل شيء (٢).

***

---

(١) سورة الرعد، الآية: ٢٨.

(٢) مجلة البيان، العدد: «٢٢٩».

أسباب الخلافات الزوجية وطرق تجنبها

الحياة الزوجية وخاصة في بدايتها تحمل الكثير من الآمال والأماني الوردية ثم ما تلبث أن تدب الخلافات والمشاكل البسيطة التي تتعقد يوماً بعد يوم حتى تصل إلى درجة التأزم والتي قد تؤدي إلى الانفصال، ولكننا لو تمعنا جيداً في أسباب تلك الخلافات لرأينا أن معظمها بسيطة لو راعينا الأصول التي تبنى عليها الحياة الزوجية ولقد جمع الخبراء عدداً من الأسباب وطرق علاجها في بدايتها وعدم ترك الأمور لتتعقد وتستحفل حين لا ينفع معها أي علاج ومن هذه الأمور:

استرسال أحد الزوجين الزائد في الحياة الشخصية دون الالتفات إلى الشريك الآخر يحدث الشقاق والمشاكل.

قد يكون أحد الزوجين بحاجة إلى اهتمام زائد من قبل الشريك فلا تمانع من إشباع تلك الحاجة.

إن عدم إبداء الزوجين الاحترام اللازم لعائلة الشخص الآخر وخاصة الأبوين فيه بوادر تدمير الحياة الزوجية.

إن تكرار قيام أحد الزوجين بإهمال المنزل أو الأطفال بشكل مستمر من أجل أمور غير ضرورية مثل الذهاب إلى الحفلات أو ممارسة نشاطات اجتماعية أخرى يشعر الطرف الآخر بالإهمال والملل.

أن يكون أحد الزوجين يعاني من الغيرة الزائدة، بحيث يضيّق على

الشريك لدرجة تؤدي إلى استحالة الحياة بين الزوجين.

أن يقوم أحد الزوجين بمناقشة الحياة العائلية وعلاقتهما الشخصية مع الأصدقاء، إنما يعنى هدم أسوار الخصوصية الشخصية والعائلية.

قد يتمتع أحد الزوجين بشخصية تملكية وأنانية بحيث يقوم أحد الطرفين بالتضييق على الآخر مما يضع بداية النفور بين الطرفين.

من أكثر الأسباب شيوعاً للانفصال؛ الخيانة الزوجية وخيانة الأمانة من أحد الطرفين.

عدم إظهار احترام أحدهما للآخر أمام الأصدقاء، كأن يقوم أحد الطرفين برفع صوته على الآخر أمام الأصدقاء أو في أي مكان عام.

الاعتداء بالسب والإيذاء الجسدي علماً بأن علاج ذلك هو التوقف فوراً عن مناقشة موضوع الخلاف وتأجيله إلى وقت تهدأ فيه النفوس.

عدم الاكتفاء بإطلاق الشعارات حول مدى رغبة كل طرف في إنجاح الزواج بل يجب تحويل تلك الرغبة إلى واقع ملموس.

إن تهديد كل طرف للآخر بالطلاق عند أي نزاع قد يحدث الطلاق في ثورة غضب يؤدي إلى الندم لاحقاً.

يجب على كل طرف أن يحافظ على حماية العائلة والمنزل والاستماتة في ذلك وخصوصاً إذا كان هناك أولاد وذلك بتقديم التنازلات والتضحيات من كلا الجانبين وعدم اعتبار ذلك تنازلاً مهيناً فلا يجب أن يكون بين الزوجين هذا الشعور.

إذا كانت هناك مشكلة عائلية فيجب اختيار الوقت المناسب لمناقشتها فلا يجب الإصرار على بحث تلك المشكلة عند عودة أي منهما من عمله أو عند خروجه للعمل صباحاً فإن ذلك قد يؤدي إلى الفشل الذريع في إيجاد حل للمشكلات علاوة على أنه يؤثر على أدائه وعلاقته بزملائه ورؤسائه مما قد يعرضه للفشل في النهاية؛ الأمر الذي سينعكس سلباً على عائلته ومنزله.

على كل الزوجين تفادي الكذب النتاج عن الخوف أو التقصير فالصراحة والصدق هما فقط بر الأمان.

على الطرفين عدم فتح المجال لتدخل الأهل وذلك بحصر المشاكل الشخصية بين أسوار منزلهما. ويستحسن تقليل الزيارات للأهل وتكون في مناسبات عائلية لإبداء الاحترام اللازم للأبوين وتأكيداً لصلة الرحم.

ألا تطلب الزوجة من زوجها ما هو فوق طاقته المادية وألا تشجعه على الاقتراض من الأفراد أو من البنوك للصرف على المواد الاستهلاكية أو السفر؛ لأن ذلك سيعقد الأمور في المستقبل محاولة كسر جليد الملل وروتين الحياة إلى التغيير والتجديد في الأمور اليومية وملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار بسيطة ولكن مؤثرة.

على كلا الزوجين أن يقدم أحدهما للآخر هدية رمزية ولو كانت بسيطة للتعبير عن عواطفه وحبه للطرف الآخر.

وينصح خبراء العلاقات الإنسانية أن الأزواج الذين يعانون مشكلة أو أكثر من المشاكل السابقة وعدم قدرتهم على التكيف مع النصائح أعلاها أن يلجأوا إلى أخصائي نفسي قبل أن تتفاقم مشاكلهم ولكي يساعدهم على

وضع قواعد عامة لفهم بعضهم بصورة أفضل ويجب ألا يخجل أي منهم في مكاشفة الطيب.

نصيحة أخيرة تقول أن أقوى الزيجات ثباتاً معرضة أحياناً لبعض الهزات القاسية، لذا على الزوجين أن يقررا مهما كانت الظروف صعبة والآمال متشائمة والعلاقات متوترة أن يتماسكا بالعلاقة الزوجية مهما بلغت تلك المشاكل من سوء؛ لأن التوقف عن التعلق بالأمل والتمسك بوسائل المحبة إنما يعني وضع نهاية مؤسفة لتلك العلاقة التي شرعها الله سبحانه وتعالى لإعمار هذا الكون على أمل أن يهتم كل متزوج أو مقبل على الزواج خاصة أن يقرأ ويعيد قراءة تلك النصائح [(١)] .

***

(١) مجلة الأسرة، العدد: «١٥١».

كيف تتشاجرين مع زوجك؟

لا تخلو الحياة الزوجية من المشاكل سوءاً كانت كبيرة أو صغيرة وربما بدون هذه الشجارات تكون الحياة غاية في الرتابة والملل ولكن المشكلة تكمن في أن تسبب هذه المشاحنات خللاً في العلاقة بين الزوجين بعد ذلك، لذا فمن الأفضل أن تتبع الزوجة بعض القواعد التي تخرجها مهما حدث لكي تظل عزيزة في عيني زوجها:

١- إياك أن ترفعي صوتك عند الخلاف مع زوجك.

٢- لا تلجأي للهجوم للدفاع عن نفسك، فمثلاً إذا اتهمك بالتقصير أو الإهمال في شيء فلا تقولي أنت لست أفضل مني، ثم تعيدي في مسامعه ما أخطأ فيه في يوم من الأيام حتى لا يذكرك بأخطاء قديمة وعيوب فتكبر المشكلة.

٣- لا تقولي أنك نادمة على زواجك منه أو أنك تتحملين حياتك معه فقط من أجل الأطفال، قد ينسى ويسامح أي شيء إلا هذا.

٤- لا تغلقي الباب بقوة وعنف عندما تخرجين وتدخلين؛ لأنه سيعتبره عدم احترام منك وبالتالي لن يحترمك ولا يهتم بمشاعرك.

٥- لا تعنفي وتضربي أو تصرخي على الأطفال لتشفي غليلك من أبيهم فهذا يجعله يهب مدافعاً عنهم ضدك وهو سيئ جداً لصحة الأطفال النفسية أيضاً.

٦- مهما كانت المشكلة كبيرة فلا تنامي في غرفة منفصلة عنه أو حتى في نفس الغرفة على سرير آخر حتى لا تعتادا على النوم منفصلين فهذا يسبب فتور المشاعر بينكما.

٧- بعض النساء تهمل بيتها ونفسها وحتى لا تطبخ لو كانت متخاصمة مع زوجها، وهذا خطأ جسيم ويغيظ الزوج أكثر ويثور عليك فلا تدعي الأمر يؤثر على واجباتك تجاه زوجك وبيتك.

٨- لا تغيري العادات المحببة لديكما فمثلاً عندما يخرج من البيت رافقيه حتى الباب وودعيه وهو لن ينسى هذا وسيتصل بك من العمل ليطمئن عليك، وربما لن يعترف بأنه اتصل بسببك وسيخترع عذر آخر، لكنه يكابر.

٩- لو قال أنه سيدعو شخصاً إلى البيت فقومي بحق الضيافة، على أكمل وجه ولا تتعللي بالأسباب حتى لا تستقبليهم وكوني طبيعية جداً أمامهم في كل تصرفاتك معه ولا تحرجيه بأي طريقة وهو سيقدر هذا ولن ينساها لك.

١٠- ما ذكرته لا يعني أن تتصرفي وكأن شيئاً لم يكن أو كأنك نسيت خطأه في حقك، لا تضحكي حتى ولو بابتسامة، ولتكن الابتسامة باهتة لتظهر له بأنك لا زلت مجروحة وأنك متألمة من تصرفه، عندما يكلمك أجيبيه ببعض الكلمات التي ترد على كلامه لكن بدون استرسال في الحديث، وإن سألت شيئاً ضرورياً فليكن سؤالاً مباشراً ومختصراً.

الكثير من الرجال يعرف أنه المخطئ لكن غروره وكبرياءه يمنعه من الاعتراف المباشر فهو يلجأ لطرق ملتوية لمصالحتك بدون أن يتنازل حسب

ظنه. أحياناً تكون تصرفاته بمنتهى الطفولية والسذاجة فقد يتمارض كما يفعل الأطفال للهروب من المدرسة.

بالنسبة للطفل يكفي أن تقولي له: قم واذهب لمدرستك فأنا أعرف أنك لست مريضاً ليكف عن التظاهر أما الرجل فلا ينفع معه ذلك. تظاهري أنك تصديقين مرضه وابدي اهتماماً وهو سيفرح جداً؛ لأنه خدعك وتعود المياه إلى مجاريها وعندها تقولي بأنه جرحك ولولا حبك له لماسامحته ومرة بعد أخرى ستجدينه يعتذر بشكل مباشرة ويصالحك.

أما إذا تعلقت المشكلة بالأهل فهناك نقاط أخرى يجب ملاحظتها:

١- كل زوج يخبر زوجته بما يضايقه؛ لأنها أقرب الناس إليه ويعتبرها أمين سره فلا تستعملي هذا كسلاح ضده وذكريه بما قاله هو نفسه عنهم؛ لأنه سيندم على اطمئنانه لك ولن يعتبرك حبيبته التي يصارحها بكل أفكاره بدون تحفظ بعد ذلك وإنما سيعتبرك خصماً يجب أن لا تعرف ضعفه وهذا يسيء لعلاقتكما ولا تقللي من احترام أهله.

٢- لا تقولي أسرار ومساوئ أو حتى عيوب زوجك الصغيرة لأي كائن ومهما حدث، فعندها ستشوهين صورته وبالتالي صورتك وصورة زواجكما، حتى لو كانت أمك أو أختك، أنت ستنسين بعد ذلك ولكن غيرك لا ينسى [١].

***

---

(١) مجلة الفرحة، العدد: «١٢٢».

المشكلة الزوجية الأولى ونصائح علماء الاجتماع

يتعرض الإنسان في حياته لكثير من المشاكل في مختلف ميادين الحياة، إلا أن المشكلة الأولى التي تحدث بين الزوجين تكون مخيفة جداً لكلا الزوجين، حيث أنهما قد تعاهدا على بدء حياة زوجية مشتركة وليس من السهل الخروج عن الالتزام في حالة وصول المشكلة إلى طريق مسدود.

أشارت الدراسات إلى أن كيفية قيام الزوجين بحل المشاكل الزوجية التي ينشب بينهما هي التي تحدد إمكانية الاستمرار في الحياة الزوجية ومد عمرها.

إلا أنه من الطبيعي جداً أن تحدث مشاكل بين الزوجين خاصة الأزواج حديثي العهد، إذ أن هناك الكثير من الأمور يجب أن يقوم كل منهما بمعرفتها عن الآخر.

لكي يحاول الزوجين تجنب أكبر عدد من الخلافات الزوجية يجب عليهما في حالة وصول النقاش إلى مرحلة مقعدة وإلى خلاف زوجي حتمي يجب عليهما أن يتوقفا عن الحديث في الموضوع وتأجيله لوقت آخر يكونا فيه أكثر هدوءاً وقادرين عن التحدث بمنطق أكثر.

بعض علماء الاجتماع ينصحون باتباع الطريقة التالية عند الشعور بحدوث مشكلة:

- استمع إلى الطرف الآخر دون مقاطعته، وبدون أن تقوم بالدفاع عن وجهة نظرك.

- أثناء النقاش حاول التركيز على موضوع الخلاف ولا تحاول أن تنبش مواضيع خلاف قديمة.
- حاول مناقشة وجهة نظر الطرف المقابل،وحاول تقبل رأيه والأخذ به للخروج بحل مشترك للمشكلة.

هذا ومن جانب آخر، يقول خبراء العلاقات الإنسانية أن الأزواج إذا خصصوا بعض الوقت للذهاب إلى أخصائي نفسي قبل أن تتأزم مشاكلهم فإن ذلك سيوفر عليهم الوصول إلى الطلاق.

حيث ينصح الأزواج الجدد بمراجعة أخصائي نفسي يساعدهم في وضع قواعد عامة لفهم بعضهم البعض بصورة أفضل.

- لا تكتفي بالكلام بل حولي كلامك إلى أفعال: أي لا تكتفي بأن تطلقي الشعارات حول مدى رغبتك بإنجاح الزواج بل حولي كل ما تؤمنين به وما تتمنين حصوله إلى واقع ملموس على الأرض بهذه الطريقة فقط يمكن أن ينجح الزواج وليس عن طريق الكلام.
- قومي بأعمال يمكن أن تقود العلاقة إلى النجاح: لكي تزيدي من فرص النجاح عليك أن تبحثي عن أسباب النجاح في علاقتك وأن تعملي على زيادتها والإكثار منها. لاحظي كيف تغلبت على إحدى المشكلات. وراجعي طريقة كلامك وفي أي وقت قمت بطرح المشكلة كل تلك الملاحظات يمكن أن تشكل رؤية بالنسبة لحياتك الزوجية.

- قومي بتجنب الأفعال التي عادة ما تؤدي إلى مشاكل: هل تعتقدين أن زوجك عنيد؟ حسناً إذا كان الجواب نعم فإن جزءاً كبيراً من المشكلة يقع على عاتقك لأنك لا تعرفين كيف تتصرفين معه، فعندما تكونين على وشك التفوه بشيء أثناء المشكلة توقفي وفكري، هل ما ستقولينه الآن سيحقق الهدف الذي يتم السعي له أم أنه سيزيد المشكلة تعقيداً؟ إذا كان الجواب أنه سيعقد الموضوع إذن عليك التوقف والتفكير في حل آخر.

- تذكري دائماً لماذا وافقت على الزواج منه منذ البداية؟ إذا كنت تعانين من أوقات عصيبة مع زوجك فإن ذلك سيمنعك من تذكر الذكريات السعيدة معه. لذلك كلما شعرت أنك ستصلين إلى طريق مسدود فإن عليك أن تحاولي استرجاع الماضي وأن تتذكري السبب الذي دفعك للارتباط به طيلة الحياة.

- قرري أن تحبيه: حتى أقوي الزيجات ثباتاً تتعرض لبعض الهزات مع الوقت. لذلك قرري أنك مهما كانت الظروف قاسية، إنك ستعملين جهدك أن تحاولي التمسك بالعلاقة وأن تعملي على إنجاحها مهما كانت الظروف، أما إذا قررت أن العلاقة محكومة بالفشل فإنك ستتوقفين على محاولة إنقاذ الزواج وسينتهي الأمر بالفشل.

ومن جانب آخر على الأزواج أن يتذكروا دائماً أنه حين يتزوج الرجل والمرأة فإنهما يكونا قد اتخذا أكثر القرارات أهمية في حياتهما ويكونا راغبين في الاستقرار معاً في علاقة معقولة ويتم القرار عن أن الزوجين على استعداد

لعمل ما هو ضروري لإنشاء هذه العلاقة المملوءة بالكثير من الحب، العاطفة والترابط الصادق والصداقة وليس هناك أدنى شك أنه من الممكن لك تحقيق الحب الذي تريديه في حياتك.

ولكن ومن أجل تحقيق العلاقة التي كنت تحلمين بها دوماً، هناك بعض الأشياء التي يجب أن تبدأ بها حيث أنها تختلف عن الأشياء التي فعلتها حالياً. ولكي يحافظ الزوجان على علاقة سعيدة ينبغي عليهما أن يراعيا عدداً من الأمور منها ما يلي:

- الحرص على عمل الأشياء التي تجعل الشريك والشريكة ينجذب نحو الآخر.
- الابتعاد عن الغيرة التي تدمر الحياة الزوجية.
- التعامل مع الغضب بطريقة صحيحة وعدم جعله يسيطر على حياة الزوجين.
- عدم التركيز على الأمور الجنسية في العلاقة بين الزوجين وكأنها أساس كل شيء.
- الاحترام المتبادل وعدم توجيه الكلمات اللاذعة للطرف الآخر مهما بلغت الخلافات بينهما.
- المحافظة على خصوصية كل طرف وعدم التدخل فيها؛ لأن من شأن ذلك التقليل من أهميته.
- عدم إفساح المجال للأطراف الخارجية بالتدخل بين الزوجين مهما

كانت علاقة هذا الطرف بهما.

- على الرجل مراعاة تكوين المرأة الجسدي والعاطفي وعلى المرأة أيضاً مراعاة تكوين الرجل الجسدي والعاطفي.
- يجب على الرجل أن لا يلقي بمسؤولية البيت على كاهل الزوجة حتى لو لم تكن عاملة؛ لأن ذلك يشعرها بالإهمال من قبله.
- ينبغي تغيير الروتين في الحياة اليومية داخل العائلة كالخروج في نزهات أيام العطل الأسبوعية؛ لأن بالتغيير ينشط الفكر والعقل والجسد وتشعر المرأة أنها ليست حبيسة البيت[1].

❊❊❊

(١) شهد الفتيات، العدد: «٢٣».

الخلافات الزوجية

الخلافات الزوجية أمر وارد بين الزوجين وقد تحدث نتيجة عدم التوافق بالآراء بين الزوجين لكن سرعان ما تنتهي وتعود السعادة الزوجية لحياتها ويعتبران هذا الخلاف نقطة تجديد في حياتهما. أما إذا استمرت الخلافات ودب الشجار بين الحين والآخر وانتهى الأمر إلى طريق مسدود فذلك من منغصات الحياة وسم قاتل للسعادة. إذا بحثنا عن أهم أسباب هذا الخلاف المستمر لوجدنا أن لها جذور يعلمها الجميع ويتجاهلها.

إليك بعض هذه الأسباب مع أنه هنالك أسباب أخرى:

١- الفرق الكبير في السن بين الزوجين.

٢- البعد المادي والثقافي والاجتماعي بين الزوجين.

٣- الغيرة العمياء التي يحترق الزوجين بنارها.

٤- التنشئة الأسرية والاجتماعية التي عاشا فيها وتبلورت نمط سلوكهم منها.

٥- الاختلافات في العادات والتقاليد والأفكار.

٦- عدم الرضا والاقتناع بين الزوجين بحيث كان زواجهما إجباراً أو تحت عرف اجتماعي.

٧- البحث عن المظاهر والتقليد الأعمى.

٨- التدخل المستمر من قبل الأهل.

٩- الإصرار على الرأي والتمسك به وعدم التنازل كنوع من الكبرياء.

١٠- عدم فهم الطرف الآخر فهماً حقيقياً.

١١- الاهتمام بالمشاكل الصغيرة وتفخيمها وإعطائها اهتمام أكثر.

١٢- البرود العام من قبل أحد الزوجين فيدب الملل في الحياة بينهما.

١٣- استحقار الطرف الآخر وعدم الاقتناع برأيه والاستهزاء به وبأحلامه.

١٤- فقدان الاحترام بين الزوجين.

١٥- الجهل بأدب الحوار والأنصات الجيد.

١٦- الشك .. وهو من أهم عوامل هدم السعادة الزوجية، فالشك وحده يقضي على كل أمل في استمرار الحياة فهو شرارة تنطلق لتحرق الزوجين [1].

***

---

(١) من كتاب محاربة السحر.

عندما يحزنك زوجك .. اذهبي إلى حبيبك

صارت تتحدث عن معاناتها التي استمرت سنوات طويلة من زواجها، وكيف أنها تلوذ بالصبر على ما كانت تلقاه من زوجها الذي قالت أنه يدقق ويتابع كل شيء، ويسأل عن كل صغيرة وكبيرة، فهو لا يتغاضى، ولا يتسامح، ولا يلين.

ذكرت أنها كثيراً ما كانت تشعر برغبة في ترك كل شيء، البيت والأولاد والزوج، ولكن إلى أين؟ لم تكن تدري!!

كان كل ما يملأ نفسها شعور بأنها ما عادت قادرة على الصبر، وأن الأعباء ما عادت محتملة لديها، وإن طاقة الصبر عندها وصلت الحد.

سألتها أن تحادثني عن زوجها غير ما ذكرته عنه من تدقيق وتفتيش ومتابعة وعدم مسامحة فقالت: إنه قاسي، لسانه حاد، لا أسمع منه ثناءاً علي، أو على طبخي أو على تربية أولادي، لا أسمع منه كلمة حب أو عطف أو حنان، لقد تعبت منه كثيراً. لا أعني تعب الجسم فهذا احتمله وأصبر عليه، إنما أعني تعب النفس، تعب الأعصاب تعب الوجدان.

قلت لها: هل جربت أن تكلمي أحداً من أهلك أو أقاربك أو من أهله ليراجعوه من ذلك وينصحوه، قالت: فاتحت والدي فنفى كل شيء، وقال أنه غير مقصر نحو بيته، ويوفر لنا كل ما نحتاج إليه بل رأيت أنه ينظر للجوانب المادية وأنا أريد الجوانب النفسية والعاطفية والروحية.

قلت لها: هل تريدين نصيحتي؟ قالت: لهذا فاتحتك بالأمر.

قلت: أعلم أن نصيحتي قد لا تجد قبولاً كبيراً في نفسك، لكنني أرى العمل بها هو الأجدى والأريح.

قالت: تفضلي.

قلت: لو أراك الله ما أعد لك من أجر على صبرك واحتسابك لقلت: أهذا كله لي؟ لو رأيت مقعدك في الجنة جزاء احتمالك ما تلاقين من عنت زوجك وشدته وقسوته وجفائه ثم سئلت: ما رأيك لو رجعناك لزوجك مثلما تريدين، ولكن سننقص من أجرك وننزلك إلى مرتبة أقل من الجنة، ربما قلت، لا أصبر على زوجي فأبقوا علي منزلي هذه في الجنة.

هنا سمعت صوت بكائها، بسبب تأثيرها مما سمعت من كلام. فقلت لها: أيها تفضلين؟ أن يصلح الله زوجك ولكن منزلتك في الجنة ستكون أدنى، أم تواصلين على صبرك عليه مع علو منزلتك في الجنة؟ صمتت ولم تجب .. وما زالت تبكي.

قلت لها: لا شك في أنك تفضلين أن يكون زوجك كما تريدين وأن تبقى منزلتك في الجنة، أي أن تظفري بالأمرين معاً.

واصلت حديثي: هذا ما تتمناه كل زوجة، نعم، ولكن الله أقسم على أن يبلونا في هذه الحياة الدنيا. وفي نفس الوقت بشرنا إذا صبرنا على هذا البلاء، قال عز وجل: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾[1]. عدت إلى سؤالها من جديد، ماذا اخترت يا أختاه؟

---

(١) سورة البقرة، الآيات: ١٥٥-١٥٧.

قالت: لقد اخترت مواصلة الصبر، ولكني أرجو أن ترشديني على ذلك.

قلت لها: بارك الله فيك لاختيارك الصبر على زوجك، أما ما يعينك على ذلك فهو التالي:

كلما سمعت من زوجك ما آلمك وأحزنك، وكلما وجدت إعراضاً وصدوداً وكلما ضاقت عليك الدنيا من شدة زوجك وقسوته اذهبي إلى حبيبك، نعم حبيبك، وأشكي زوجك إليه قاطعتني مستنكرة: وأنا مالي حبيب.

قلت لها: بلى لا تتعجلي أليس الله حبيبك؟ ألا تحبين الله.

قالت: بلى .. أحبه.

قلت: إذن الجئي إليه سبحانه، وناجيه جل شأنه، بمثل هذه الكلمات: «اللهم إني أحبك، وأحب أن أقوم بكل عمل يرضيك، وأنا أعلم أن صبري على زوجي يرضيك عني، اللهم فألهمني حسن الصبر عليه، وامنحني طاقة أكبر على احتماله، وأعني على مقابلة إساءته بالإحسان إليه .. اللهم لا تحرمني الأجر على هذا الصبر، وأجزل لي ثوابك عليه، وابن لي عندك بيتاً في الجنة»[1].

***

(١) مجلة البيان، العدد: «٢٢٣».

من عادات الزواج .. الخلافات الزوجية

إن من الضروري تناول هذه المسألة بين فترة وأخرى؛ لأنها من الملفات الساخنة في حياة المتزوجين، وذلك ليكون هذا الحديث بمثابة الصيانة لهذا البناء المقدس، إضافة إلى أن هنالك مستجدات دائماً سواء في جانب المشاكل أو في جانب الحلول، واعتقادنا أن بذور الخلاف موجودة في كثير من الأسر، إلا أنها تنتظر الأجواء الملائمة للاستنبات. وقديماً قالوا: الوقاية خير من العلاج.

نتمنى من كل من يسمع هذا الحديث، ألا يحاول التقاط نقاط الإدانة للطرف الآخر، وإلا أصبح الحديث غير فاعل في تغيير الواقع الذي ينبغي تغييره. بل أننا نطرح نقاطاً للتأمل بين الزوجين، ليكون التفكير منصباً على تغيير الواقع؛ لا في حبس الآخر في قفص الاتهام.

إن المصيبة الكبرى في الخلاف الزوجي تكمن في الضمور التدريجي في الجانب الروحي لكلا المتنازعين، إضافة إلى إصابة الجهاز العصبي بالخلل والاضطراب، وذلك لأن البال الموزع على مشاكل الحياة، لا يدع لصاحبه فرصة التفكير في الأمور المرتبطة بالمبدأ والمعاد.

إن من الآثار المهلكة للخلاف، هو تحقق أرضية الظلم والتعدي، وهي بدورها تحقق أرضية الطرد من الرحمة الإلهية بمقتضى قوله تعالى: ﴿ أَلَا لَعْنَةُ ٱللَّهِ عَلَى ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾ [1]، فإن الله تعالى يمهل ولا يهمل، وقد يصل العبد بعد

---

(١) سورة هود، الآية: ١٨.

مرحلة من المعصية إلى هذه العاقبة الوخيمة التي وردت في قول المصطفى ﷺ: «**يهوي بها أبعد من الثريا**».

إن الأولاد في السنين الأولى من أعمارهم، ينظرون إلى الأبوين على أنهما القدوة في الحياة، فإذا اقترنت حياتهما بشيء من الظلم المتبادل، مع ما يصاحبه من المعاصي القولية والفعلية، فإنهم سيصابون بنكسة لا شعورية، وذلك عندما تتهاوى في نظرهم تلك الرموز.

إن دائرة الخلاف الزوجي لا تنحصر بين الزوجين فحسب، بل تتعدى ولو من دون قصد إلى عائلتيهما مما يسبب شرخاً واسعاً في المجتمع، وهو بدوره يهيئ الأرضية لمختلف المفاسد الاجتماعية من الغيبة والنميمة، والتشهير، والتسقيط، وغير ذلك مما نحسبه هيناً، وهو عند الله عظيم.

إن العلاقة الزوجية ليست من قبيل المعاملة ليتسلط أحدهما على الآخر تسلط المالكين، وليست من قبيل العقود المؤقتة، ليفكر أحدهما بالتخلص من الآخر متى شاء ذلك، بل تمثل قمة التمازج بين الزوجين، وهو معنى وصفهما بـ(الزوجية).

فكما أن خصوصياتهما الفردية تندك في الخلية الأولى المخصبة، والتي هي مقدمة لكائن بشري آخر، فإنه ينبغي بموازاة ذلك أيضاً أن يتخليا عن النوازع الذاتية داخل العش الزوجي.

وبذلك تتحول الأم بروحها إلى حاضن لروح الولد، كما كانت برحمها في يوم من الأيام حاضنة لجسمه. تتجلى أهمية هذا البحث من خلال معرفة أن بركات الأسرة السعيدة، لا تنحصر في هذه الحياة الدنيا، بل تتعدى إلى

الآخرة بمقتضى قوله تعالى:﴿ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَٱتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَٰنٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَآ أَلَتْنَٰهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَىْءٍ كُلُّ ٱمْرِىٕۭ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ ۝ ﴾[١]، فهو استثمار لا يقاس به أي استثمار في الحياة الدنيا. وقد روي عن النبي ﷺ في هذا السياق أنه قال: «**إذا دخل الرجل الجنة، سأل عن أبويه، وذريته، وولده فيقال: إنهم لم يبلغوا درجتك وعملك، فيقول: يا رب، قد عملت لي ولهم، فيؤمر بالحاقهم**»[٢] .

***

(١) سورة الطور، الآية: ٢١.

(٢) صحيفة اليوم، ٢٢/ ١/ ٢٠٠٤م، العدد: ١١٤٥٢.

أخطاء صغيرة ولكنها تقتل السعادة

تحتاج السعادة الزوجية إلى جهد دؤوب من الزوجين وقد يفعل الزوجان ذلك، ويبذلان قصارى جهدهما لتحقيق سعادتهما، لكن أخطاء صغيرة أو هفوات غير مقصودة تذهب بهذا الجهد أدراج الرياح، وحتى تتجنبي هذه الأخطاء وتحرصين على البعد عنها عليك أولاً بالتعرف عليها:

- تجنبي كثرة السخط وقلة الحمد: فكثير من النساء إذا سئلت عن حالها مع زوجها، أبدت السخط، وأظهرت الأسى واللوعة، وتبدأ عملية المقارنة بينها وبين أختها أو جارتها أو صديقتها، وهي لا تدري مدى تأثير ذلك على مشاعر الزوج،وعلى المرأة بأن تدرك بأن شكرها لزوجها والثناء عليه، في حضوره وفي غيابه، يزيده إعزازاً لها، وفي كتمان الشكر جحود ودخول في كفر النعم، وليعلم الأزواج أن كلمة الشكر والتقدير بينهما تؤثر على أبنائهما، فيعتادونها في البيت وخارجه، عند تقديم أي كلمة طيبة أو مساعدة لهم من أحد فاعتياد التقدير وشكر الصنيع عادة تتكون داخل البيت.
- تجنبي كثرة المن: أيضاً من النساء من تقوم بخدمة زوجها وأهله وتقدم كل ما تستطيع تقديمه مادياً ومعنوياً، ثم بعد ذلك تمن على زوجها وتذكره بأياديها السالفة وأفضالها، فتؤذيه بذلك.
- إياك وإفشاء الأسرار: كلا الزوجين مطالب بكتمان أسرار شريكه وبيته، وهذا أدب عام حث عليه الإسلام ورغّب فيه سواءاً كانت

تلك الأسرار خاصة بالعلاقة الزوجية أو بمشكلات البيت، فخروج المشكلة خارج البيت، يعني استمرارها، واشتعال نارها، خصوصاً إذا نقلت إلى أهل أحد الزوجين، حيث لا يكون الحكم عادلاً؛ لأنهم يسمعون من طرف واحد، وقد تأخذهم الحمية تجاه ابنهم أو ابنتهم[1].

***

(١) مجلة الأمل، العدد: «٥٥».

في المعارك الزوجية .. أخانقك نعم .. أخسرك لا

من حق الزوجة أن تغضب، ومن حقها أن تعبر عن سخطها وتبرمها وغضبها، ولكن عليها دائماً، أن تحتفظ بخط رجعة في خناقاتها الزوجية لحماية علاقتها بزوجها مهما استفحلت الأمور بينهما، فهي يمكن أن تنشب خناقة مع زوجها لتصفية الحسابات والمواقف، ولكن ليس عليها أن تخسر جسر الود بينهما، ومن أجل ذلك ينصح د. جون جوتمان، أستاذ الطب النفسي بجامعة واشنطن كل زوجين بضرورة الحرص على الاحتفاظ بمساحة من العلاقات الودية، الصحية حتى أثناء خناقهما، فقط لاحظ في آخر دراسة قام بها على ٣٠ زوج وزوجة، يتعاركون بصفة منتظمة أن الأزواج المحبين والمتفاهمين قد يبدون الغضب عند تحاورهم أثناء أي سوء تفاهم ولكن يجب أن يحتفظا بمساحة من العلاقة الودية الصحية حتى أثناء الخناقة، لأن هناك أزواجاً يصلوا إلى أقصى منتهى العراك في خناقة واحدة قد تنتهي كل شيء ولا تترك فرصة لبداية طيبة.

ويقول أحد أساتذة الطب النفسي: الخناقات تعتبر من أهم المؤشرات التي تنبئ بإمكانية بقاء الزوجين معاً أو احتمال انفصالهما، فالزوجان اللذان يحافظان على مساحات من الود بينهما أثناء الخناقة الزوجية مع بعض المرح والسخرية فلا خوف على علاقتهما في الفشل، أما الزوجان اللذان يقطعان قطعاً فاصلاً بين الخناقة وذكرياتهما السعيدة السابقة ويصلان بالخناقة إلى طريق مسدود بتعنتهم وعنادهم ومكابرتهم، وتبادل الشتائم بينهما، فعلاقتهما

مهددة بالفشل القريب. فعلى الزوجة أن تجيد أصول الخناقة الزوجية وعليها أن تطرح هذا السؤال:

كيف أتعارك بمودة؟

على الزوجة أن تدخل الخناقة لتحقيق سعادتها الزوجية هي تريد أن تعرف زوجها أنها على صواب ولكن يجب أن تهتم أكثر بحبها لزوجها وليس بمن هو على الخطأ ومن هو على الصواب.

زوجك سيكون على استعداد للحديث عن سبب الخناقة وعن وجهة نظره فيها، وعندما يشعر أنك على استعداد للاستماع إليه فأظهري له رغبتك في سماع رأيه وقد تلجئين إلى استخدام بعض العبارات أثناء الخناقة قد تهدئ من روع سوء التفاهم بينكما مثل رأيك صائب، أو كنت أفكر في هذا المعنى، فكلمة طيبة منك قد تشعره بالهدوء فتنتهي الخناقة بسرعة تقديراً لتعقلك.

بعض الزوجات يشتعلن غضباً عندما يحاول الأزواج أثناء الخناقة استخدام الفكاهة في المناقشة ويرى د. جوتمان أن ذلك ليس سيئاً فهو من شأنه تخفيف حدة التوتر وإعطاء كل طرف من أطراف النزاع الزوجي مساحة يتنفس فيها بحرية، والزوجة الذكية تستطيع إيجاد المخرج لزوجها أثناء الخناقة، حتى يشعر بالارتياح، قد تلجأ الزوجة الذكية عندما تشعر بأن جو الغرفة قد زاد عصبية وتوتراً إلى التوقف حتى لا تشتعل الخناقة أكثر وتفضل أيضاً العودة للنقاش عندما تهدأ الأعصاب لتكون مناقشة مفيدة ومثمرة.

ويقول دكتور آخر: على المرأة الذكية ألا تتصيد لزوجها كل صغيرة وكبيرة لتثور عليه، بل يطلب منها أن تعطي لزوجها حيزاً معقولاً من الأخطاء

البسيطة التافهة، وإذا صممت على الثورة فعليها أن تثور عند الأمور الكبيرة والأخطاء الضخمة لتكون منطقية في ثورتها، وحتى لا يفقد احترامه للخناقة نفسها ويلجأ إلى عدم الاكتراث بها، يجب على الزوجية الذكية والبارعة في أصول لعبة الخناقة الزوجية أن تتجنب الهجوم الشخصي، بل عليها أن تعرض سبب ضيقها بطريقة عاقلة حتى يشعر بالندم في داخله ويحاول تفادي ما يزعجك في المرات القادمة.

على الزوجة الذكية تعلم النضوج والتعقل والمنطقية أثناء إدارتها للخناقة الزوجية حتى تتحكم في مساحتها وحدودها فالهدف من دخول الخناقة أن يصل الزوجان إلى الحلول السليمة والكفيلة بإنقاذ العلاقة وليس إشعالها أكثر.

يجب عليها أيضاً ملاحظة لغة جسمها أثناء الخناقة مثل التلويح باليدين، أو جحوظ العينين، أو تحريك الرأس بصورة متشنجة، فهذه الحركات الغريبة، قد تؤذي الطرف الآخر، أكثر من الكلمات الجارحة التي قد تصدر منك أثناء النقاش الساخن، وإذا رأيت زوجك يطوي يديه ويثني قدميه، ويلويهما أثناء جلوسه، أو يهدل أكتافه، فأعلمي أنه جرح نفسياً منك أثناء الخناقة سواءاً بالكلمة أو الحركة ويعني أيضاً أنك عدائية أكثر مما تظنين، وهذا الجرح النفسي الذي أصاب زوجك قد لا يندمل بسهولة.

على الزوجة الذكية اختيار الوقت المناسب، وكذلك المكان السليم لبدء الخناقة، فإذا كان يومك في العمل طويلاً ومجهداً ومنهكاً، أو عانيت ما فيه الكفاية من شقاوة الأطفال، أو ارتفع درجة حرارة الجو ارتفاعاً كبيراً فحاولي

هنا تجنب انفلات شرارة الخناقة الزوجية، فهذا الوقت غير مناسب؛ لأن الأعصاب تكون مشدودة أصلاً ومتعبة، فحاولي تأجيل بدء المناقشة إلى حين تشعرين أنك في حالة أفضل نفسياً وعصبياً حتى تؤتي الخناقة الزوجية ثمارها الطيبة، ولا تنقلب لتكون إحدى العراقيل الجديدة أمام السعادة.

على الزوجة الذكية أن تحافظ أثناء الخناقة على مساحة من الاحترام حتى لو لم يوفرها لك الطرف الآخر نتيجة لعصبيته وتوتره؛ لأن المصيبة تبدأ عندما يفقد الطرفان أعصابها معاً ويتصرفان بحدة وحماقة وتهور.

على الزوجة الذكية أن تعرف الخناقة هي ظاهرة صحية في الحياة الزوجية من أجل مزيد من التقرب والتفاهم والحب بين الزوجين وعليها أن تردد بينها وبين نفسه .. أخاصمك ... آه .. أسيبك لا [1].

***

(١) جريدة الأهرام، العدد: «٢٥٤٩».

الشقاق بين الزوجين أسبابه وعلاجه

لا تخلو الحياة الزوجية من وجود بعض الخلافات بين الزوجين في الغالب، ولكنها تتفاوت من حيث الدرجة وضعفها، فلكل من الزوجين رغبات وميول وآراء قد لا تتفق مع الطرف الآخر، وقد يكون في نزول أحدهما لرأي الآخر شيء من الصعوبة، مما يورث شيئاً من النزاع، إذ كل منهما ينتصر لرأيه، ولا شك أن هذا النزاع إذا احتدم بين الزوجين وتكرر منهما أصبح داءاً يهدد الحياة الزوجية.

أما إذا ما أسرع الزوجان أو أحدهما في علاجه بالطرق الشرعية فما من داء إلا وأنزل الله له دواء. وقد يكون سبب الشقاق بين الزوجين من الأمور التافهة التي إذا أهملت تفاقمت شيئاً فشيئاً حتى أصبحت من المشاكل التي يصعب حلها. وربما أدت في النهاية إلى الفرقة بين الزوجين.

والمتتبع لكلام الله تعالى وسنة نبيه محمد ﷺ يجد فيها العلاج الناجع والدواء الشافي لهذه الخلافات التي تهدف إلى الفرقة وتشتيت الأسرة.

ويمكن أن نجمل أسباب الشقاق بين الزوجين في الأمور الآتية:

١- أسباب ترجع إلى الزوجة: إخلال الزوجة بواجباتها تجاه زوجها سواءاً الواجبات المنزلية أو الحقوق الخاصة. فالزوجة التي تنسى وتتناسى واجباتها كربة بيت، وأم أولاد، وزوجة، عليها حق التربية وحق الطاعة لزوجها، يكون لذلك أثره على الزوج الذي يضيق ذرعاً من هذه الزوجة، بسبب إهمالها لواجبها؛ لأن الزوج المثالي

هو الذي يريد أن تكون الزوجة مثالية أيضاً في القيام بواجباتها الأسرية، ولا يرضى بالتقصير مع القدرة على تلافيها.

٢- جهل الزوجة بحق الزوج في القوامة عليها، فالرجال قوامون على النساء، فينبغي للزوجة أن تعي معنى هذه القوامة ولا تنازع زوجها في كل صغيرة وكبيرة بل يكون بأسلوب يشعر الزوج بحقه عليها، واحترامها له، فالزوجة التي ترفع صوتها في وجه زوجها لأي سبب من الأسباب تجعل الزوج يفقد صوابه بالرد بالمثل أو أشد منه، فيدب النزاع بينهما؛ لأن الزوجة لم تراع حق القوامة.

٣- بعض النساء يصيب إحداهن شيء من الغرور فتتعالى على زوجها وتتطاول عليه؛ لأنها ترى أنها أفضل منه حسباً أو نسباً أو مالاً أو لأمر آخر فلا يحتمل الزوج هذا التصرف فيستشري الخلاف بينهما فتتسبب الزوجة في هدم حياتها الزوجية.

٤- تأثر الزوجة برفيقات السوء اللاتي همهن القيل والقال والسعي بالنميمة وهذا الأمر خطير جداً إذا أصغت الزوجة لما يقال عن زوجها وأسرته كذباً وبهتاناً، يرون من وراء ذلك أن تفارق هذه المسكينة زوجها لغرض في أنفسهن، فتذهب هذه الزوجة إلى زوجها فتوجه له أنواعاً من التهم التي هو بريء منها فتتأجج المشكلة، فلتحذر الزوجة من سماع هذه الأباطيل ولتحسن الظن بزوجها ما دام الزوج على قدر من الاستقامة وقائماً بحقوقها الزوجية.

أسباب ترجع إلى الزوج:

- إخلال الزوج بواجباته الشرعية تجاه زوجته كحق النفقة والمبيت والسكنى أو غيرها من الحقوق المعتادة بين الزوجين. فالزوجة لا ترضى بهذا التقصير وتطالب بحقها كاملاً وهو حق شرعي وإذا لم يتفهم الزوج ذلك يشتد النزاع بينهما.
- قسوة الزوج في التعامل وعدم المعاشرة بالمعروف مما يجعل الزوجة تضيق ذرعاً من بقائها في عصمته، فيحدث الخلاف بينهما؛ لأن الزوج الناجح لا بد أن يتسم بروح التفاهم الهادف والمجادلة بالحسنى فلكل من الزوجين حق على الآخر.
- ارتكاب الزوج بعض المحاذير الشرعية والمخالفات التي تخل بالأخلاق والزوجة الصالحة لا ترضى بذلك من زوجها فتتنكر عليه ولا يعترف بخطئه فيشتد الخلاف بينهما.

العلاج والحلول:

ذكر الله سبحانه وتعالى أفضل الأسباب الكفيلة بعلاج ما قد يحصل بين الزوجين من طلاق وهو علاج يسلك به مسلك التدرج من الأخف قال تعالى: ﴿ وَٱلَّٰتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهۡجُرُوهُنَّ فِي ٱلۡمَضَاجِعِ وَٱضۡرِبُوهُنَّۖ فَإِنۡ أَطَعۡنَكُمۡ فَلَا تَبۡغُواْ عَلَيۡهِنَّ سَبِيلًاۗ ﴾ (١). وقال تعالى: ﴿ وَإِنۡ خِفۡتُمۡ شِقَاقَ بَيۡنِهِمَا فَٱبۡعَثُواْ حَكَمٗا مِّنۡ أَهۡلِهِۦ وَحَكَمٗا مِّنۡ أَهۡلِهَآ إِن يُرِيدَآ

---

(١) سورة النساء، الآية: ٣٤.

﴿إِصْلَٰحًا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيْنَهُمَآ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا ﴿٣٥﴾﴾ [١].

فهذا التوجيه الإلهي يتم على مراحل:

المرحلة الأولى: الوعظ، وهو تذكير الزوجين بالله تعالى، وبيان ما يترتب على عصيان الزوج من الإثم إذا أمر بغير معصية، فقد جاءت امرأة إلى النبي ﷺ فقال لها: أنت ذات زوج؟ قالت: نعم. قال: انظري أين أنت منه؟ فإنما هو جنتك ونارك.

المرحلة الثانية: الهجر في المضجع: إذا استمرت الزوجة على عنادها وعصيانها ولم ترتدع بالوعظ، فللزوج الحق في هجرها من الكلام ثلاثة أيام، وفي المضجع ما شاء حتى ترجع إلى رشدها.

المرحلة الثالثة: الضرب: وهو ضرب تأديب غير مبرح إذا أصرت على نشوزها ولا يسلك الزوج مسلك العقاب فله ضربها بشيء لا يؤثر على البدن وأن يتقي الوجه ويكون الضرب بشيء لا يجرح.

هذا إذا تبين أن الزوجة هي السبب في نشوء الخلاف. أما إذا تبين أنه من خطأ الزوج فتسلك الزوجة في حل هذا النزاع بأحد الأمور التالية:

١- وعظ الزوج وتذكيره بالله، وما أوجب الله عليه من معاشرة زوجته بالمعروف. وأنها أمانة في يده، وليقم بحق هذه الأمانة خير قيام.

٢- مصالحة الزوجة لزوجها كما قال تعالى: ﴿وَإِنِ ٱمْرَأَةٌ خَافَتْ مِنۢ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَآ أَن يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا

---

(١) سورة النساء، الآية: ٣٥.

صُلْحًا ۚ وَٱلصُّلْحُ خَيْرٌ ۗ وَأُحْضِرَتِ ٱلْأَنفُسُ ٱلشُّحَّ ۚ وَإِن تُحْسِنُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٢٨﴾ ﴾ (١). وهذا الصلح يحصل إما بأن تسقط الزوجة شيئاً من حقوقها كأن تضع عنه بعض المهر أو جزءاً من النفقة؛ لأن بقاءها في عصمته يعدل ذلك كله وهو خير لها من مفارقته، ولتحرص الزوجة على كسب ود زوجها ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً وإذا تمادى الخلاف بين الزوجين ولم تفد تلك الوسائل وكل منهما يرى أن الحق معه، فالله جل وعلا أرشدهما إلى التحكيم، وهو اختيار حكم من أهله وحكم من أهلها ليصلحا بينهما بشرط أن يكونا مسلمين عاقلين، عدلين من أهل الخبرة والعلم بالحقوق الزوجية للسعي في الإصلاح ولله الحكمة البالغة في هذا التشريع السماوي ومن أصدق من الله قيلاً. وهذا يدل على حرص الإسلام على استمرار الحياة الزوجية فهو يدعو إلى كل ما فيه الخير وبقاء الزوجة في عصمة زوجها ويحث على الاجتماع ولم شمل الأسرة وينهي عن الخلاف والفرقة (٢).

***

(١) سورة النساء، الآية: ١٢٨.

(٢) مجلة حياة الفتيات، العدد: «٥٨».

الخلافات الزوجية ملح الحياة

تفاقمت ظاهرة الخلافات بين الزوجين حديثاً حتى بلغت ٤٠٪ خلال السنة الأولى فقط من الزواج حسب إحصاءات الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، الأمر الذي تحذر منه الخبيرة التربوية السيدة - حنان زين - مديرة مركز السعادة للاستشارات والدورات الزوجية - مؤكدة في الوقت نفسه أن المشكلات والخلافات توجد في أفضل العلاقات الزوجية ولا يخلو منها بيت، وأن النسبة العظمى منها ناجمة عن سوء الفهم أو التقدير من كلا الزوجين، كما أن غالبيتها تنشأ من أسباب بسيطة كان من الممكن تجاوزها.

س: ما هي أهم الأسباب وراء ظاهرة الخلافات الزوجية؟

جـ: من أسبابها افتقاد الإشباع للاحتياجات المعنوية التي هي صمام أمان رئيسي للحياة الزوجية، واختلاف لغة التعامل بينهما فلا يفهم كل منهما الآخر، ولا احتياجاته النفسية، فالسعادة لا تأتي عشوائية أو صدفة، لكن لا بد من جهود وتخطيط، لا بد من الإعداد الحقيقي للحياة الزوجية تماماً كالطالب الذي لم يذاكر دروسه لأنه لا يعرف منهجه، ويستعد للامتحانات بشراء الأدوات، فهل ينجح بالأدوات التي اشتراها؟ فأخطر قرارين في الحياة هما: المهنة والزواج والمهنة يمكن تغييرها أم الزواج فلا.

س: كيف يكون قرار الزواج موفقاً؟

جـ: الاختيار الناجح يساوي زواجاً ناجحاً. فإذا كان الاختيار سليماً،

فهذا مؤشر لاستمرار الزواج ونجاحه.

س: ما هي معايير الاختيار السليم؟

جـ: معاييره ثلاثة مرتّبة على التوالي: التوافق، ثم الدين، ثم الحب.

س: لماذا نرى بعض الشباب والفتيات ممن يضيقون بالمسؤوليات بعد الزواج ويشعرون بالإحباط والملل من الحياة الزوجية برغم عدم وجود تحديات في حياتهم؟

جـ: لأن أكسير الحياة لدى أحد الطرفين لم يأخذه من الأسرة، ففاقد الشيء لا يعطيه، ولا يخرجه بعد زواجه، فبالحب يعرف كل منهما يسعد الآخر ويسعى لإشباعه.

س: ما هي الأسباب وراء سمات السعادة؟

جـ: هذا إفراز لثقافة المجتمع، فالإعلام رسم لهم حلمهم ولم يرسموه بأنفسهم سواء من خلال فيديو كليب سريع ينتج عنه صورة مأساوية سوداء، أو ترديد كلمة الطلاق، فهان على كل طرف الطلاق، فالإعلام صور لهم أن من حقهم أن يمروا بتجارب عاطفية بل وجسدية تفشل أو تنجح، فأصبحوا مهلهلين نفسياً، فأصبح استقبالهم وتجاوبهم من متطلبات الحياة الزوجية ضعيفاً، وهذا سبب نجاح الزيجات في الماضي، وتقبل الطرف الآخر بكل عيوبه، إلى جانب أن مساحة تواجد الزوجين معاً غير كبيرة فلو لم يستقل كل طرف هذه المساحة سيفشلا فليضعا شعاراً لهما «سمات السعداء».

س: على من تقع المسؤولية أولاً في هذا الجانب؟

جـ: الزوجة تحب أن تبدأ بنفسها، بأن تغير الجو العام في البيت، وتضفي عليه طابع المرح، ولمسة جمال، فلو تدبرا قوله تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾[1]. وقوله تعالى: ﴿ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ۗ عَلِمَ ٱللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ ۖ فَٱلْـَٰٔنَ بَٰشِرُوهُنَّ وَٱبْتَغُوا۟ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۚ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ ۚ وَلَا تُبَٰشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَٰكِفُونَ فِى ٱلْمَسَٰجِدِ ۗ تِلْكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ ءَايَٰتِهِۦ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾ ﴾[2]. فقد عبر سبحانه وتعالى عن العلاقة الخاصة بالمداعبة، وجاء دور المرأة في الإشباع العاطفي مسبقاً ثم يجب على الرجل الإشباع العاطفي.

---

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.

س: بعض الأزواج لا يصرحون لزوجاتهم برغباتهم إلا بعد وقوع المشكلة؟

طبيعة الرجل أن يتمنى تلبية احتياجاته دون أن يطلبها، وكذلك المرأة فكل منهما يعتبر أن هذا دليل الحب، يقول: لقد فكرت فيما يرضيك واهتممت بك، لكن المشكلة: أن كل منهما لا يفهم احتياجات الآخر والحل أنه يسعى كل منهما لفهم شخصية الآخر واحتياجاته وطموحه.

س: كيف يحققان النجاح بعد الزواج؟

جـ: هناك شق رباني وشق علمي فالمريض يذهب إلى الطبيب ويتناول الدواء إلى جانب الدعاء فكلاهما مطلوب للشفاء، والواقع العملي في التطبيق سيبين هل ينجحا في التطبيق، ونسبة النجاح تتوقف على رغبتهما في النجاح ثم الأخذ بالأسباب والصبر. قال تعالى: ﴿ وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ ﴾[1]. فالجهد والاستمرار والصبر أمور مطلوبة؛ لأن تغيير النفوس ليس سهلاً وبالنية المخلصة واللجوء إلى الله بالدعاء: ﴿ وَٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾ ﴾[2]. يطلب إدامة الود بين أهل البيت، والأخذ بالأسباب، مع سعي كل منهما لإسعاد الآخر.

---

(١) سورة فصلت، الآية: ٣٤.

(٢) سورة الفرقان، الآية: ٧٤.

س: ما أكثر المشاكل التي تقع بين الزوجين؟

جـ: المسائل الزوجية تتعلق بثلاث جوانب: معنوي متعلق بالجوانب العاطفية ومادي متعلق بالجوانب الجنسية، واجتماعي متعلق بالجوانب الاجتماعية، وأهم أسباب هذه المشاكل غياب الوازع الديني، والأسرة هي الأساس في بثه، فقد شاعت الأنانية والتعايش مع الذات الندية، فأصبحت الأدوار غير تكاملية، نتيجة ثقافة الإعلام والتعليم، والتمييز بين الرجل والمرأة فأصبحت المرأة تتحمل كل المسؤوليات، حيث جعلوها تتمرد على وضعها، والرجل هامشي بعد إعطاء الصورة الصحيحة للعلاقة أو آليات الحصول على الحقوق.

س: كيف نتعامل بإيجابية مع المشاكل؟

جـ: يجب أن يتجاوز الزوجان وقت الخلاف بحوار الأحبة فيسمح كل منهما بعاطفته عاطفة الآخر، ويشاركه في أحاسيسه ومشاعره ويتجنب كل منهما تخطئة الآخر، والأفضل أن يرتفعا فوق ثورتهما فيؤجلا نقاشهما إلى يوم هادئ قليل المشاكل ولا أحد فيه معهما.

س: كيف يصلان بالحوار إلى العلاج؟

جـ: تشخيص المشكلة، ومعرفة أسبابها الحقيقية أنفع بكثير من الانشغال بأجواء الخلاف وإفرازاته ومحاولة إدانة كل طرف الآخر والحوار المثالي لحل المشكلة يجب أن يكون دقيقاً وواضح الهدف وينطوي

على حسن نية ورغبة صادقة في تنفيذ العلاج والصبر عليه، والانسجام الحكيم والكلمة الطيبة وهذا كله يخفف كثيراً من حدة التوتر والغضب لدى طرفي الخلاف كما أن الأجواء الهادئة المريحة توفر مناخاً مناسباً لمناقشة وحل مشاكلنا الكبيرة، ولا أنصح أبداً بنشر الخلاف أو إفشائه – ما لم يتجاوز حد المعقول – وتدخل طرف ثالث مجازفة غير مأمونة العواقب. وترك الغضب لأنه مدخل عظيم من مداخل الشيطان يستقله «بموافقتها» لتعميق الخلاف والتفريق بين المرء وزوجه وبعض ضعاف النفوس من البشر يؤدون المهمة نفسها وليتذكر كل شريك جميل صنائع الآخر ولطيف أفعاله وصالح أعماله لترفع كثيراً عن إيذائه بمظاهر الخصام العنيف وليتذكر كل طرف قول الله تعالى: ﴿ وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ ﴾[1].

س: وهل يمكن أن تختفي المشاكل الزوجية بمرور العمر؟

جـ: المشكلات والخلافات توجد في أفضل العلاقات الزوجية ولا يخلو منها بيت، بل لا لذة للحياة دونها، فهي ملح الطعام، والأزواج الحريصون الواعون يتفقون مسبقاً على طريقة إدارة الخلافات قبل وقوعها، ويصوغون «ميثاق تفاهم» بنظم وتنسيق ذلك.

---

(١) سورة فصلت، الآية: ٣٤.

والنسبة العظمى في مشاكلنا الزوجية ناتجة عن سوء الفهم والتقدير من كلا الزوجين وغالبيتها تنشأ من أسباب بسيطة كان من الممكن تجاوزها قبل وقوعها وبعض الأمور علاجها يكمن في إهمالها أو الصبر عليها والصراحة المبكرة ضرورة للقضاء على الخلاف في بدايته، وعامل الزمن كفيل بزيادة التعارف والتقارب وتبادل وجهات النظر المتفق عليها وترك الجوانب المختلف فيها، المهم أن لا يجف ينبوع الحب بينهما أبداً [١].

***

(١) مجلة الغذاء، العدد: «٧٦».

سوء التغذية وراء الخلافات الزوجية

من منا يمكن أن يصدق أن فشل زواجه يكمن في طبق الطعام الذي تناوله؟ قد يعتقد البعض أن هذه المعلومة فكاهة غير أن هناك دراسات علمية متخصصة ودقيقة قام بها الأطباء وخبراء التغذية أكدت حقيقة هذا النبأ المثير. فقد كان هناك اعتقاد سائد أن التغذية السليمة مطلوبة من أجل الصحة العامة لأفراد الأسرة لكن الأمر الجديد والغريب الذي ظهر في الأفق نتيجة دراسات مستفيضة أن نوعية الطعام تؤثر تأثيراً مباشراً على تصرفات كل من الزوجين، بمعنى أنها المسؤولة عن الخلافات التي تنشب بينهما.

إذن هذه قضية جديرة بالاهتمام، حيث أنه بالطعام يمكن إبطال مفعول القنبلة الموقوتة التي تمهد الطريق للخلافات أو تهدد كيان الزوجين، حيث كثيراً ما تنفجر الخلافات الزوجية لأسباب قد توصف بأنها تافهة، لكنها في الوقت نفسه قادرة على القضاء على علاقات المودة والحب، وهي المشاعر التي تمثل البند الأول في دستور السعادة الزوجية. والحب والاحترام بين الطرفين.

فليس بالطعام وحده يحيا الإنسان، ولكن التوازن مطلوب في كل الأحوال حتى في طبق الطعام.

تقول الأخصائية الأمريكية والعالمية أن الطعام مسؤول عن ثلاثة من بين أربعة خلافات زوجية وأن نوعية الطعام وراء فشل ما بين ٧٠٪ إلى ٧٥٪ من الزواج في حين ارتفعت نسبة الفشل في إحدى الدراسات إلى ٩٠٪.

إنه في معظم الحالات يشكو طرفي شركة الزواج من التعب المزمن والإرهاق وهو ما يمثل علامة تشير إلى سوء التغذية وهو ما يعتبر القاعدة الأساسية لكثير من الخلافات الزوجية، فالمشكلة تتبلور هنا في نقص السكر في الدم. كما يقول د. هانجر فورد مدير المركز الطبي في سانتا حيث يستطرد قائلاً: من بين الحالات التي حضرت لزيارتي زوجان يعانيان من مشاكل جسدية ونفسية لم يتمكنا من تحديد أسبابها. فقد كانت الزوجة تعاني من اكتئاب شديد في حين كانت شكوى الرجل أنه سريع الغضب، لذا فهو سريعاً ما يثور، لأتفه الأسباب لذلك فالخلافات الزوجية كثيراً ما تشب بينهما. وعلى الفور بدأت بالبحث والتنقيب في نوعية الغذاء الذي يتناولانه فوجدت كالعادة أن هناك نقصاً شديداً في كثير من العناصر الغذائية المهمة، فقد علمت من الزوجة أنها تحتسي الكثير من القهوة التي تشمل على نسبة كبيرة من السكر، في حين يلتهم الزوج كميات وفيرة من الكيك والحلوى. وعلى الفور طلبت منهما تغيير هذا النظام الذي يتبعانه في غذائهما، ونصحتهما بالامتناع عن السكر وكلما يحتوي عليه الدقيق الأبيض، والإقلال بصورة كبيرة من القهوة، وخلال أيام كانت النتيجة رائعة، فقد عادت علاقات الود بينهما بصورة واضحة، وزالت غمة الاكتئاب عن الزوجة في حين عاد هدوء الأعصاب للزوج فتحول من شخص سريع الغضب إلى شخص ودود وهادئ الأعصاب، وعادت مشاعر شهر العسل لتطوق حياتهما من جديد، والفضل في ذلك يرجع إلى عدم الإفراط في تناول السكريات ومنتجات الدقيق الأبيض.

يقول د. هويكتر: إننا نضع هؤلاء المرضى الذين يتوافدون إلينا طلباً للاستشارة، تحت رعاية خاصة، فنمنع عنهم السكر والدقيق الأبيض والكيك والحلوى عموماً، هؤلاء الذين يحتسون الكثير من القهوة نشجعهم على الامتناع عن هذه العادة الضارة، أما النتائج العامة فهي أن هؤلاء المرضى الذين يخضعون لهذا النظام الغذائي تتغير حياتهم مع تغيير نوع الغذاء، وهكذا تعود علاقات الحب والمودة لتعم الحياة الزوجية، والغريب أن هذا التغيير يحدث خلال أسبوع واحد فقط من تغيير النمط الغذائي.

ويضيق د. هويكنز: أنه على مدى عشرين عاماً الماضية استقبلنا نحو ٨٠٠ من الأزواج للحصول على مشورتنا فيما يتعلق بتوتر العلاقات الزوجية، بينما كان معظم الحالات بسبب نقص السكر في الدم. وذلك نتيجة عوامل مرضية لكن كانت أحد الأسباب تشير إلى زيادة نسبة استهلاك السكريات.

والمعروف أن نقص السكر في الدم يؤدي إلى إضعاف مستوى الطاقة والنشاط والحيوية، فيجعل الإنسان سريع الغضب والانفعال، مما يؤثر في استقرار الحياة الزوجية وزعزعة دعائمها إذا ما كانت هذه مشكلة أحد الزوجين أو كلاهما. فإذا ما أصيبت الزوجة بحالة من نقص السكر في الدم، فإنها تصاب بالتوتر والعصبية، وتصاحبها مشاعر اللامبالاة وفتور المشاعر وقد تفقد اهتمامها بالأعمال المنزلية وشؤون أسرتها، وهو ما يؤدي إلى نشوب الخلافات الزوجية، ومشاعر الاستياء مما يؤثر بالتالي على العلاقات الخاصة بين الزوجين مما يجعل الزوج يهرب من البيت باحثاً عن السعادة الزوجية

خارجه، أما إذا كان الزوجان يعانيان من نفس المشكلة، فإن الحالة تصبح أكبر سوءاً بسبب توتر مشاعر الزوجين، بصورة يصعب السيطرة عليها، فتولد الانفجارات وقد يتصاعد الأمر إلى الطلاق.

أما الروشتة الطبية التي ينصح بها الأطباء نتيجة دراسات مستفيضة لتجنب المشاكل الزوجة هي:

تناول الكثير من الخضراوات والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة «دون التخلص من النخالة» مع الإقلال من اللحوم بقدر الإمكان، على أن تستبدل بالدجاج، أو الأرانب، أو الديك الرومي أو السمك، مع تجنب تناول الأطعمة المرهقة التي يدخل في تكوينها السكر والدقيق الأبيض [١].

***

---

(١) جريدة الأهرام العدد: «٤٧٣٥٧».

الجنس والمادة .. عنصرا الخلاف في الحياة الزوجية

إن واحدة من المشاكل التي نعانيها في مجتمعاتنا هي العقلية السائدة لدى بعض الرجال، الذين يريدون أن تعيش زوجاتهن على نفس نمط الحياة التي كانت تعيش عليه والدته، وينسى أن الزمن تغير، وأنه هو تغير ولم يعد يعيش كما كان والده يعيش لكنه يريد من زوجته أن تعيش حياة والدته.

إن من النقاط الهامة في فتور العلاقات الزوجية عوامل أخرى لعلنا نذكر منها:

١- عدم وجود حوار بوجه عام:

إن كثيراً من الأزواج لا يتحاورون حواراً حضارياً عن حياتهما المشتركة. فتجد أن هناك الكثير من المشاكل التي يخلقها الزوج أو الزوجة ويكون السبب الذي أثار من أجله المشكلة ليس هو الحقيقة وراء غضبه أو غضبها، وإنما هناك أشياء يتجنب الأزواج الحوار بصراحة بها.

ويقول الباحثون في شؤون الأسرة والمشاكل الأسرية في الغرب بأن العنصر الأول في الخلافات الزوجية هو الجنس، ثم يأتي في المرتبة الثانية الأمور المادية.

ففي جامعة أدنبرة أجريت دراسة عن أسباب الخلافات الزوجية، فوجد أن السبب الأول للخلافات الزوجية وبرود العلاقة العاطفية بين الزوجين هو الجنس، وببحث هذا الأمر اتضح أن هناك ثلاث نقاط رئيسية في هذا الموضوع

نذكر الأولى من هذه النقاط في هذا الجزء من الموضوع وبقية النقاط في الموضوعات الملحقة:

- انعدام الحوار حول الحياة الجنسية بين الزوج والزوجة. فكثيراً ما يكون أحد الأطراف أو كلا الطرفين غير راض عن العلاقة الجنسية في الزواج مما يؤثر سلباً على الحياة والعلاقة الزوجية بوجه عام. فانعدام الصراحة في موضوع العلاقة الجنسية بين الزوج والزوجة يقود إلى تراكم المشاكل ومن ثم يصعب حلها.

أشارت الدراسة إلى أن أكثر الزوجات غير راضيات عن حياتهن الجنسية ومع ذلك لم يقمن بالحوار مع الزوج حول هذا الموضوع، وإنما يخرجن غضبهن وإحباطهن في مشاكل تافهة، بعيداً عن الموضوع الرئيس لعدم رضاهن عن حياتهن الزوجية.

وأوضحت الدراسة بأن حوالي ٨٠٪ من السيدات اللاتي يراجعن العيادة النفسية غير راضيات عن حياتهن الجنسية مع أزواجهن، ولا شك بأن هذه نسبة عالية.

وينصح العاملون في مجال الإرشاد الزوجي بأن يناقش الزوجان حياتهما الجنسية بكل صراحة ووضوح وعدم اللجؤ إلى أساليب ملتوية أو ثانوية لخلق مشاكل زوجية ليست هي السبب الحقيقي.

ونفس الأمر وجد مع الأزواج أيضاً. فعدم الرضا عن الحياة الجنسية في العلاقة الزوجية يقود إلى خلق الزوج أيضاً مشاكل ثانوية، ولكن الأساس يكون هو عدم الرضا عن الحياة الجنسية داخل الزواج مما يقود أحياناً إلى أن

يلجأ الرجال إلى علاقات غير شرعية خارج نطاق الزواج، أيضاً هذا ينطبق على الزوجة ولكن المرأة بوجه عام أكثر إخلاصاً لشريك حياتها من الرجل (هذه الدراسات من الأبحاث في الدول الغربية).

وبمراجعة المختصين في العلاجات النفسية والإرشادية الزوجية، وعند بدء حوار بين الزوجين حول موضوع العلاقة الجنسية، والحديث بصراحة عن رغبة كل طرف في نوعية الحياة الجنسية، وطريقة الاستمتاع بين الزوج والزوجة يقود إلى تحسن كبير في العلاقة الزوجية بوجه عام [١] .

***

---

(١) جريدة الرياض، العدد: «١٣٥٨٤».

المشاجرات الزوجية مفيدة

المشاكل الزوجية يمكن أن تتخلل أي علاقة زوجية مهما كانت سعيدة، لكن الخلافات بين الأزواج تختلف من حيث عمقها وطريقة التعامل معها بحيث أن بعضها يمكن أن يتم حله بشكل سريع ودون أي تبعات بينما إذا تم تضخيم المشكلة فإنها قد تتعقد وتصبح عملية صعبة الحل.

خطوات لا بد منها لإنجاح العلاقة وإنهاء كل الخلافات والمشاحنات عند حل أي خلاف زوجي.

يقول: «م. ن. ف» يجب أولاً الالتزام من قبل الزوجين بعدم متابعة الصراخ ولوم كل منهما الآخر، ثم التحدث عن المشكلة دون أن ينسيهما ذلك احترامهما لبعضهم البعض، تحديد المشكلة وإبلاغ الشريك عن السبب الذي يضايقه وعن حقيقة شعوره ثم البحث عن إيجاد حل على أساس إرضاء الطرفين وتجنب الزوجة الشعور بأنها يجب أن تكون محقة دائماً، ويعتبر هذا الأمر من أكبر الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها الزوجان حيث أن الطرف الذي يعتبر نفسه خسر في المشكلة يضمر الأمر.

ويؤكد «م. خ» على تحين الفرصة وتنازل أياً منكما للآخر لا يعد خسارة بل هو مكسب يقوي العلاقة بين الزوجين حيث أن الطرف الذي قام بالتنازل سيشعر بالرضى عن نفسه كونه بذل جهداً إضافياً لإنقاذ العلاقة

الزوجية وتجاوز الأزمة.

أما الطرف الآخر فسيشعر بأن الشخص المقابل على استعداد لأن يضحي مما يجعله يقدر الشريك ويقوم هو نفسه على تقديم بعض التنازلات للاستمرار في العلاقة الزوجية.

وتنوه «أ، ح» إلى عدم استخدام كلمات تعبر عن اتهام موجه للشخص المقابل؛ لأنه دون أن يدرك سيأخذ موقف المدافع وسيبدأ هو نفسه كيل التهم في المقابل فعندما تقومين بمهاجمة شخص فإنه من الطبيعي أن يقوم بالرد أو أن يتراجع وينطوي على نفسه وفي الحالتين لم يتم حل المشكلة بالتركيز على شيء واحد المقصود أنه عندما تحصل مشكلة لا تقومي باستعراض التاريخ بحيث تتشعب المشكلة وتتحول إلى معرض لكيل الاتهامات من قبل الطرفين.

وأوضح الأخصائي الاجتماعي عادل العبد اللطيف أن أفضل طريقة لحل أي مشكلة التركيز عليها وعدم التشعب إلى قضايا أخرى إذ أن ذلك سيعقد الموضوع ويؤدي إلى تردي الموقف دون التوصل لأي حل. اختاري المكان المناسب والوقت المناسب لفتح الموضوع.

هناك دائماً توقيت جيد للحديث بحيث يكون مثمراً وذا نتائج إيجابية لذلك بمجرد حصول مشكلة عليك أن تتكلمي مع زوجك عنها بأسرع وقت ولا تتركي أمر حلها للزمن.

ولا بد من تخصيص وقت كافي لمناقشة المشكلة بعمق وذلك للتوصل إلى حل جذري بحيث لا تعود هذه المشكلة للظهور في المستقبل.

تعلما الاعتزاز؛ لأنه لا ينتقص من كرامة أياً منكما كما أنه يشعر الطرف الآخر بأنه بالإمكان أن يتم تجاوز المشكلة، ليس هناك أي أشكال في أن يعترف الإنسان بخطئه حيث أن علماء النفس يعدون هذه الخطوة بداية للتحول إلى السلوك الإيجابي كونه من مؤشرات النجاح لأي علاقة صحية بين الزوجين [١] .

***

(١) مجلة الأسرة، العدد: «١٦٠».

مناطق زوجية خطيرة

هناك مناطق خطرة الاقتراب، يعني تصدعاً في الحياة الزوجية، عواقبها مدمرة لتلك العلاقة الطاهرة، والرابطة المقدسة.

الأولى: صنفت في المقدمة لفعلها الفتاك في تدمير الحياة الزوجية، ألا وهي نار الغيرة، فهذه المنطقة الشائكة لو سمحت لنفسك بدخولها ستدل على التجسس والتفتيش في الأغراض الشخصية لزوجك فيبعث الزوج إلى فنون التكتم على أشيائه والتفنن في إخفاء أغراضه عنك وبغيرتك المفرطة واستحواذك الكامل ستدخلين في مشاكل لا حل لها.

الثانية: انشغالك عنه بالأطفال وإن كانوا أطفاله، فإن الزوج لا يقدر التغير الذي يحدثه وصول طفل جديد من الإرهاق والانشغال للأم. فاحذري أيتها الزوجة عن هذه المنطقة المحظورة، لا تدخليها، فلا تهملي زوجك بل راعي حقوقه وطمئنيه بأنك ما زلت تحبيه، بل زاد حبك له، بعدما أصبح أب، ودلليه أكثر من ذي قبل حتى لا يتضجر من اهتمامك براحة الطفل، وعظميه في نظر أبناءك، وتابعي أنهم يعظمونه ويجلونه. هل تعلمين أيتها الزوجة أنه أقيمت دراسة في معهد جالوت بأن الأطفال يمكن أن يكون لهم أثر في حدوث المشاكل والخلافات الزوجية يصل إلى ٥٥٪؟

الثالثة: ما كان عليه من هوايات أيام العزوبية فأيضاً هذه منطقة محظورة لا تدخلي فيها وقد تعانين في بداية حياتك الزوجية ولكن الحل هو التفاهم للحصول على حل يرضي الطرفين ولجعل العلاقة تسير في جو صحي ومشاركة فعالة.

الرابعة: الصمت والخرس الزوجي، فهذا ما يصيب الرجال أكثر من النساء ولكن احذري الدخول في هذه المنطقة، فإذا رأيت هذا على زوجك فلا تناقشيه بزعل وتضجر، ولكن كوني ذكية بأن تخرجي من هذه المنطقة فمن الصعب أن تتوقعي أن شريك حياتك قارئاً ماهراً لكل أفكارك التي بداخلك على نحو مستمر، لكن أنت بذكائك لحي له عن هذا الصمت بأن تجعليه يشاركك في جميع حالاتك، فالمشاركة الفعالة بين الزوجين تخلق جواً من التفاهم والانسجام. والرجل يجب أن يخلو بنفسه بعض الوقت يسميها الخبراء الانسحاب إلى الكهف وحين يصل إلى حل يخرج وكأنه لم يبتعد لحظة.

الخامسة: المادة أو الأشياء المادية لا تصلح كجزء من لعبة قوى العلاقة الزوجية سواءاً كانت من جانب الزوج أو الزوجة لذلك يجب الاتفاق على أوجه الإنفاق والضروريات مهما قلت أو كثرت[١].

***

(١) مجلة الفرحة، العدد: «١١٨».

الطريقة المثلى لحل المشكلات الزوجية

أحد الأسباب التي تدعو الأزواج والزوجات إلى تأجيل البوح بشكواهم هو أن الطريقة التي يطرحون بها الموضوع غالباً ما تسبب نزاعاً بين الزوجين. مع أن الشكوى تكشف عن المشكلة وتشرحها، إلا أنها غالباً ما تدمر ليلة كان من الممكن أن يقضيها الزوجان معاً في البيت بأمان.

والشيء السيئ هو أنه بعد انتهاء النزاع تظل المشكلة بلا حل. إذن كيف تشرحين مشكلة ما لزوجك بطريقة لا تؤدي بكما إلى نزاع وتجعل الحل أمراً في متناول اليد؟

أولاً: الأشياء التي يجب أن تبتعدي عنها أثناء شرح المشكلة لزوجك:

ألا يكون طلبك بصيغة الآمر: الطلب بهذا الأسلوب هو محاولة لإرغام زوجك على عمل ما تريدين دون أي اعتبار لشعوره تجاه ذلك. مثلاً قولك: «افعل ما أطلب وإلا»، وهو مضمون أمر أو تهديد واضح، يشعر زوجك بعدم اكتراثك بشعوره أو رغباته. هذا الأسلوب يدمر الحب ويجعله يتآكل، وبدلاً من المساعدة على حل المشكلة، فإن الطلب بهذا الأسلوب يخلق مشكلة جديدة. من الناحية الأخرى، إن الطالب (الرجاء) الذي يراعي الشعور هو أن تطلبي مساعدة زوجك مع أخذ شعوره بعين الاعتبار. فقولك له: هل من الممكن أن تفعل كذا وكذا من أجلي؟ يعرض عليه المشكلة مع أشعاره بالرغبة في البحث معاً عن حل يرضي الطرفين.

لا تصدري حكماً ينم عن الازدراء: عندما تعرضين المشكلة، تجنبي

التعبير عنها بطريقة توحي بأنها نشأت بسبب خطأ ارتكبه زوجك فقولك مثلاً: لو أنك لم تكن أنانياً لهذه الدرجة لما واجهنا هذه المشكلة. هذا الكلام مثال على حكم ينطوي على الازدراء ولن يؤدي إلى حل. بدلاً من أن تنسبي المشكلة إلى زوجك، انظري إليها على أنها مشكلتك أنت لا مشكلة زوجك. الإقناع بالحسنى والاحترام هو عبارة عن محاولة لتغيير تصرفات زوجك بحيث لا يؤدي ذلك إلى مساعدتك أنت وحسب بل مساعدة زوجك أيضاً.

لا تثوري غاضبة: الغضب طريقة تعاقبين بها زوجك لعدم إعطائك ما تريدين، وهي طريقة ليست مجدية ولا تؤدي إلى تغيير دائم في تصرفات زوجك، بل تدمر حبه لك.

نعم إذا عرضت شكواك على زوجك بطريقة تنطوي على الاعتبار والاحترام، واستجاب هو الآخر باعتبار واحترام سوف يغريك ذلك على العودة إلى الأخذ دون العطاء فتصبحين كثيرة الطلبات وعديمة الاحترام وكثيرة الغضب. إذا لم يستجب زوجك لما تطلبين، إنهي النقاش ببساطة، ثم اعرضي عليه المشكلة بطريقة أخرى فيما بعد.

من المهم جداً لكما الاثنين الاستجابة لحاجات بعضيكما العاطفية، وتجنب التصرفات التي تسبب لكما التعاسة. عندما يكون لدى أي منكما شكوى ما، اقترح اتباع الأسلوب التالي:

أولاً: اعرضي شكواك بغاية الوضوح، وحافظي على سلامة زوجك بتجنب الأوامر، أو عدم الاحترام أو الغضب. ابحثي المشكلة معه بروح مرحة، وحاولي الاختصار.

ثانياً: اطلبي من زوجك وجهة نظره في المشكلة. كيف ينظر زوجك إلى نفس الوضع وما الشيء الذي قد يجعل من الصعب عليه الاستجابة إلى ما تطلبين.

ثالثاً: استعرضي حلولاً محتملة لمشاكل مختلفة وابحثي عن خطة لحل مشكلتك، مع أخذ شعور زوجك بعين الاعتبار. تجنبي أية حلول تفيد أحد الطرفين وتضر الآخر. لا تضحي، ولا تنتظري منه التضحية؛ لأن ذلك يعني أن أحد الطرفين سيفقد شيئاً من حبه كي يكسبه الآخر. إذا ضحيتما من أجل بعضيكما، فلن يكون لديكما في النهاية الحب المتبادل الذي تنشدانه. ولكن يجب أن تدركا أيضاً أهمية العثور على حل للمشكلة في نهاية المطاف.

رابعاً: وأخيراً اختاري من بين الحلول المحتلمة ذلك الحل الذي ستقبلانه أنتما الاثنان برضى وحماس. بهذه الطريقة يضيف الحل المزيد من الحب إلى حبكما لبعضيكما. إذا كنت تستطيعين العثور على حل بهذه المواصفات واصلي استبداع الحلول.

لضمان حبكما يجب عليكما معالجة شكاويكما فور حدوثها، لا تدعي المشاكل تتراكم بدون حلول؛ لأنه كلما طال الانتظار كلما فقدتما شيئاً من حبكما لبعضيكما. ولكن إذا لم تكوني حذرة أيضاً في طريقة عرض المشكلة والبحث عن الحل المناسب، فقد تفقدين شيئاً من حبك.

سوف تنالان المزيد من الحب بحل المشاكل نفسها وبالطريقة التي تتبعانها لحل المشكلة، إذا قمتما بذلك بالطريقة الصحيحة.

معظم الأزواج يفقدون بعض حبهم عندما ينشأ بينهما أي خلاف؛ لأنهم يعرضون مشاكلهم بصيغة الأوامر وعدم احترام وغضب. ثم يبحثون عن حل يرضي أحد الطرفين ولا يرضي الآخر، هذه ليست الطريقة التي تحل بها المشاكل وليست بالتأكيد الطريقة التي بها تحافظان على حبكما.

كلما برعت في عرض شكواك على زوجك، مع احترام شعوره، ثم العثور على الحل، كلما شعرتما أنكما تعالجان كل مشكلة فور حدوثها. ولكن إلى أن تتوصلي إلى درجة تشعرين معها أنك تودين عرض المشاكل فور حدوثها.

واصلي ما تفعلينه الآن، لا تحاولي تخفيض توقعاتك، ولا تحاولي سد حاجاتك العاطفية بنفسك. بدلاً من ذلك تعلما أنتما الاثنان أن تكونا خبيرين يسد حاجات بعضيكما العاطفية بتلك الطريقة ستحققان ما كنتما دائماً تصبوان إليه ألا وهو زواج مليء بالحب والعاطفة [١] .

***

---

(١) صحيفة دنيا الوطن، ١٠/ ٧/ ١٤٢٦هـ العدد: «٢٥١٤٩».

الطرق النموذجية للخلافات الزوجية

الخلافات اليومية لعبة طريفة يلعبها الزوجان بين حين وآخر وهي فاكهة الحياة الزوجية أطرف وأهم ما فيها أنها لا تحتاج إلى جمهور ولا مشجعين ورغم ذلك لها قواعد وشروط قاسية يجب التقيد بها كما أنها تحتاج إلى حكمة وضبط نفس كبيرين للفوز ببراعة أو الخروج بأقل خسائر ممكنة.

أهم أسباب الخلافات:

- أسباب مالية: ضائقة مؤقتة الصرف المبالغ فيه بما لا يتناسب مع الدخل.
- أسباب نفسية: متاعب الحياة الزوجية، مشاكل الأولاد، الاكتئاب.
- أسباب عائلية: أهلي، وأهلك، والجيران.
- الأطفال: اختلاف المعاملة «دلال مفرط، قسوة لا مبرر لها.

التدابير الوقائية عند الاحساس باحتدام الموقف

- أغلق النوافذ والستائر جيداً فالجيران ينتظرون هذه الفرصة بفارغ الصبر.
- اختيار مكان بعيد عن وجود الأطفال.
- في حال كانت الحالة العصبية متأزمة أحرص أن تكون الغرفة خالية من القطع الثمينة القابلة للكسر والابتعاد ما أمكن عن التنبيه على الأولاد بعدم الانحياز لأحد الأطراف وحفظ سرية الخلافات المنزلية.

المحظورات والمسموحات عند وقوع مشاداة كلامية:

المحظورات:

- اجتناب الشتائم والكلام البذيء وذكر العيوب الخلقية.
- استخدام العنف قد يؤدي إلحاق الأذى مما يترك آثاراً سيئة يصعب تداركها.
- ممنوع منعاً باتاً الاستعانة بأي جهة خارجية «الأهل - الجيران - الأصدقاء».
- يمنع الانسحاب خارج المنزل عن الطرفين ولا بأس من قضاء ليلة في غرفة الأولاد أو على الأريكة.

المسموحات:

- التهديد والوعيد بما لا يغضب الله.
- قليل من الدموع واستدرار العطف والشفقة.
- التزام الصمت التام والابتعاد عن الاستفزازات [١].

***

---

(١) جريدة الرياض، العدد: «١٤٢٣٠».

من وسائل علاج الاختلافات الزوجية

إن أهم ما يطلب في المعالجة الصبر والتحمل ومعرفة الخلافات في المدارك والعقول، والتفاوت في الطباع مع ضرورة التسامح والتغاضي عن كثير من الأمور، ولا تكون المصلحة والخير دائماً فيما يحب ويشتهي بل قد يكون الخير فيما لا يحب ويشتهي، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَن تَرِثُواْ ٱلنِّسَآءَ كَرْهًاۖ وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُواْ بِبَعْضِ مَآ ءَاتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّآ أَن يَأْتِينَ بِفَٰحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍۚ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُواْ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ ﴾[١].

ولكن حينما يبدو الخلل ويحدث من الأواصر تحلل، ويبدو من المرأة نشوز وتعالٍ، على طبيعتها، وتوجه إلى الخارج عن وظيفتها حيث تظهر مبادئ النفرة، وينكشف التقصير في حقوق الزوج والتنكر لفضائله، فعلاج هذا في الإسلام صريح ليس فيه ذكر للطلاق لا بالتصريح ولا بالتلميح يقول سبحانه في محكم التنزيل:﴿ وَٱلَّٰتِى تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهْجُرُوهُنَّ فِى ٱلْمَضَاجِعِ وَٱضْرِبُوهُنَّۖ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُواْ عَلَيْهِنَّ سَبِيلًاۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا ﴾[٢].

يكون العلاج بالوعظ والتوجيه وبيان الخطأ والتذكير بالحقوق والتخويف من غضب الله ومقته، مع سلوك مسلك الكياسة والأناة ترغيباً

---

(١) سورة النساء، الآية: ١٩.

(٢) سورة النساء، الآية: ٣٤.

وترهيباً، وقد يكون الهجر في المطجع والصدود مقابلاً للتعالي والنشوز، ولاحظوا أنه هجر في المطجع في الغرفة الخاصة بهم وليس أمام الأسرة، أو الأبناء أو الغرباء، وليس التشهير أو الأزلال أو كشف الأسرار والأستار، ولكنه مقابلة للنشوز والتعالي، بالهجر وصدود يقود إلى التضامن والتساوي.

وقد تكون المعالجة بالقصد إلى شيء من القسوة والخشونة، فهناك أجناس من الناس لا تغني في تقويمهم العشرة الحسنة والمناصحة اللطيفة إنهم أجناس قد يبطرهم التلطف والحلم، فإذا لاحت القسوة سكن الجامح وهدأ المتهيج.

نعم قد يكون اللجوء إلى شيء من العنف دواءاً ناجعاً. ولماذا لا يلجأ إليه وقد حصل التنكر للوظيفة والخروج عن الطبيعة؟

ومن المعلوم لدى كل عاقل أن القسوة إذا كانت تعيد للبيت نظامه وتماسكه، وترد للعائلة ألفتها ومودتها، فهو خير من الطلاق والفراق بلا مراء، إنه علاج إيجابي تأديبي معنوي، ليس للتشفي ولا للانتقام وإنما لينزل به الناشز، ويقوّم به ما اضطرب، وإذا خافت الزوجة الجفوة والإعراض من زوجها فإن القرآن الكريم يرشد إلى العلاج بقوله: ﴿ وَإِنِ ٱمْرَأَةٌ خَافَتْ مِنۢ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَآ أَن يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا ۚ وَٱلصُّلْحُ خَيْرٌ ۗ وَأُحْضِرَتِ ٱلْأَنفُسُ ٱلشُّحَّ ۚ وَإِن تُحْسِنُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٢٨﴾ ﴾[1].

---

(١) سورة النساء، الآية: ١٢٨.

العلاج بالصلح والمصالحة وليس بالطلاق ولا بالفسخ، وقد يكون بالتنازل عن بعض الحقوق المالية أو الشخصية محافظة على عقد النكاح الصلح خير من الشقاق والجفوة والنشوز والطلاق.

أخي المسلم .. أختي المسلمة: أين تحكيم الحكمين في الشقاق بين الزوجين؟ لماذا ينصرف المصلحون عن هذا العلاج؟ هل هو زهد في إصلاح ذات البين أو هو رغبة في تشتيت الأسر وتفريق الأولاد؟ إنك لا ترى إلا سفهاً وجوراً وبعداً عن الخوف من الله ومراقبته، وهجراً لكثير من أحكامه وتلاعباً في حدوده.

أخرج ابن ماجة وابن حبان وغيرهما عن الرسول ﷺ أنه قال: «**ما بال أحدكم يلعب بحدود الله ويقول: قد طلقت، قد راجعت، أيلعب بحدود الله وأنا بين أظهركم**»[(1)].

***

---

(١) جريدة الجزيرة، العدد: «١٢٦٤٩».

دليل المرأة الذكية في حل الخلافات الزوجية

الخلافات الزوجية أمر لا مفر منه، فالتفاعلات اليومية لا بد أن تفرزها، أحياناً تكون تلك الخلافات علامة على صحة الزواج وحيويته وأحياناً أخرى تدق ناقوس الخطر محذرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهي بانهيار الزواج تماماً.

ويمكن للزوجة الذكية أن تتحكم في إدارة الصراع لتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت الزمام منها. وكلما كانت الزوجة تتحلى بالذكاء العاطفي الذي يعني الحس المرهف والمهارة الاجتماعية والقدرة على ضبط النفس وتوجيه الانفعال والتعاطف مع الآخرين كلما أحرزت نجاحاً منبهراً في العلاقة الزوجية بصفة خاصة وفي علاقتها الاجتماعية عموماً.

الزوجة الذكية هي الزوجة المحبوبة التي تظل تحظى بارتباط زوجها بها وحبه لها، وعدم قدرته على الاستغناء عنها، وهذا يرجع إلى ما تمثله في حياته من مساندة ودعم نفسي وعامل محفز للنجاح وصدر حنون عند الأزمات ويرجع أيضاً إلى تشيعه في حياة عائلتها من تفاؤل وأمل وطمأنينة، إنها الروح المرهفة التي يلجأ إليها الزوج عندما يحتاج إلى التعاطف، ويلتف حولها الأبناء وتشكل دائماً نقطة الارتكاز ومحور التوازن في الأسرة كلها.

كان موضوع الخلافات الزوجية محل اهتمام «د. جون جوتمان» في معمل الأبحاث الذي يديره وهو طبيب نفسي في جامعة واشنطن حيث أجرى أهم بحث تفصيلي عن العوامل التي ستساعد على استمرار الارتباط العاطفي بين

زوجين في زواج ناجح، وأسباب انهيار وتفسخ الروابط بين الزوجين في الزيجات المهددة بالفشل، وسنعرض نتيجة أبحاثه التي اتسمت بالمثابرة والعمق.

أولاً: أربع خطوات في الطريق إلى الطلاق .. الخطوة الأولى: النقد القاسي هو علامة التحذير المبكر في الزواج المهدد. والنقد القاسي هو تعبير عن انفعال الغضب بأسلوب هدام وذلك بالهجوم على شخصية الزوجة أو الزوج بدلاً من التعبير عن مجرد الاستياء في الموقف المحدد الذي أدى إلى الشعور بالغضب.

فمثلاً: إذا تأخر الزوج عن موعد مهم مع زوجته (سفر – عمل – دعوة عشاء) فإنها تظل تنتظره وهي تشعر بالضيق والقلق، تنظر إلى ساعتها وإلى الطريق مراراً، تتنامى في داخلها المشاعر السلبية تجاه زوجها وتمتلئ نفسها بالغضب، وأخيراً عندما يظهر الزوج تبادر: هكذا أنت دائماً أناني لا تفكر في غيرك لا مبال ولا يعتمد عليك، لقد سئمتك وسئمت الحياة معك.

والخطأ هنا ليس في غضب الزوجة، ولكن في كيفية التعبير عن هذا الغضب، فهي لم تنتقد ما فعله الزوج بل بادرت بهجوم شامل وجارح على شخص الزوج نفسه، هذا النوع من النقد يحرج الزوج ويستفزه مما يؤدي إلى رد فعل دفاعي، وهكذا تتردي الأمور.

الخطوة الثانية: الأفدح من ذلك أن يأتي الهجوم محملاً بالاحتقار، وهو انفعال مدمر، عادة لا يعبر عنه بالألفاظ ولكن بنبرة صوت غاضبة أو بسخرية مريرة كما يظهر في تعبيرات الوجه التي تنم عن الازدراء، وقد يصل الأمر إلى التفوه بالشتائم والسباب، وهذا السلوك السلبي العدائي يؤدي بطبيعة الحال إلى هجوم مضاد.

الخطوة الثالثة: من الطبيعي أن يشعر الأزواج ببعض اللحظات المتوترة من وقت إلى آخر عندما يختلفان أو يتعاركان، لكن المشكلة الحقيقية تأتي حين يشعر أحد الزوجين أنه وصل إلى مرحلة (طفح الكيل) بصورة مستمرة تقريباً، عندئذ يشعر هذا الطرف أنه مقهور من قبل شريكه وهذه هي نقطة التحول الخطيرة في الحياة الزوجية.

الخطوة الرابعة: يؤدي الوصول إلى مرحلة طفح الكيل إلى التفكير فعلياً طوال الوقت في أسوأ ما في الطرف الآخر، بحيث يترجم كل ما يفعله سلبياً بالمسائل الصغيرة تصبح معارك كبيرة والمشاعر مجروحة دائماً ومع الوقت تبدو كل مشكلة تصادفهما مشكلة حادة من المستحيل علاجها، ومع استمرار هذا الطوفان يبدو التحدث في هذه الأمور بلا جدوى ويبدأ كل منهما في الانعزال عن الآخر وممارسة حياتين متوازيتين، حتى إن كلاً منهما يشعر بالوحدة رغم أنه متزوج.

وهكذا تخلص نتائج د. جوتمان، على أن الخطوة التالية غالباً هي الطلاق. خلال هذا المسار نحو الطلاق يتبين أن النتائج المأساوية لنقص الكفاءة العاطفية تصبح واضحة بذاتها، فعندما يقع الزوجان في دورة من النقد والاحتقار وعمليات الدفاع والصمت والاستغراق في الأفكار المزعجة حتى يفيض بهما الكيل وينفصلان شعورياً ونفسياً، فإن هذه الدورة نفسها تعني انعكاساً لما يعانيه الزوجان من تفسخ للإدراك العاطفي الذاتي ولضبط النفس والتعاطف وقصور في القدرات التي يمكن أن تخفف عن كل طرف من قبل الطرف الآخر، بل عن نفسه أيضاً.

توصيات لإنقاذ الزيجات المهددة بالفشل: ينصح د. جوتمان، الأزواج والزوجات بأربع نصائح:

١- حسن الاستماع والشكوى الموضوعية: يحتاج الرجال إلى أن يتعلموا حسن الاستماع لمشكلات الزوجات دون إظهار الضجر أو تسفيه الشكوى بل بمزيج من الاهتمام والود. هذا الشعور الطيب يحل نصف المشكلة، أما النساء فليتهن يبذلن جهداً في عدم نقد الأزواج أو الهجوم على شخصياتهم، بل عرض الشكوى بموضوعية للموقف الذي أثار مشاعرهن.

٢- عدم التركيز على المسائل التي تثير العراك بين الزوجين: مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية، بل التركيز على نقاط الاتفاق والتوافق بينهما.

٣- تفادي الوصول إلى مرحلة الانفجار: عندما تزداد حدة المناقشة وقبل أن تصل إلى مرحلة التفجر العنيف، على الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك، وهذه النقطة بالذات تشكل أساساً قوياً لنجاح الزواج، بل هي جوهر الذكاء العاطفي الذي يشترك الزوجان في رعايته، وذلك بالقدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآخر بالتعاطف والإنصات الجيد، الأمر الذي يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة الزوجية وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو على أن تهدم الزواج تماماً.

٤- تنقية النفس من الأفكار المسومة: تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عن الطرف الآخر وبالتالي تساعد الطرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية لذا فإن إزالة الأفكار المسومة من النفس، تساعد على معالجة هذه الأفكار بشكل مباشر، فالأفكار العاطفية السلبية التي تشبه القول (أنا لا استحق مثل هذه المعاملة) تثير أحاسيس مدمرة تشعر الزوجة بأنها ضحية بريئة والتمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب وجرح الكرامة تعقد الأمور. ويمكن للزوجة التحرر من قبضة هذه الأفكار المسمومة برصدها – بوعي وإدراك – وعدم تصديقها وبذل مجهود متعمد يسترجع فيه العقل شواهد ومواقف وأحاسيس تشكل في صحة هذه الأفكار المسمومة. مثلاً يمكن للزوجة أن توقف هذا التفكير أثناء شعورها بسخونة اللحظة، فبدلاً من أن تقول لنفسها (إنه لم يعد يهتم بي – إنه هكذا دائماً أناني .. إلخ) تتحدى هذه المشاعر وتتذكر عدداً من مواقف زوجها التي تعني الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها، فإذا فعلت ذلك سيتغير تفكيرها، ويقول لسان حالها (حسن، إنه يبدي اهتمامه بي أحياناً على الرغم مما فعله الآن من مضايقتي وعدم مراعاة شعوري، ولا يمكن أن أنسى ما يتحلى به من صفات كريمة أو أغفل أنه أبو أولادي، وهل لي أن أنكر حبه وحنانه ورعايته لأسرتنا وتعبه من أجلنا) وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة بتداعياتها الباب لإمكانية الوصول إلى حل إيجابي للمشكلة. أما الصيغة الأولى فتثير الغضب والشعور بجرح المشاعر. وأخيراً: فإن أساس

الـزواج الـناجح هـو الحـب والاحـترام، والـزوجة الـتي وهبها الله الفطـنة والكياسـة تتمـتع بعلاقات إيجابية ثرية ومشبعة، وتكون هي القلب الدافئ المشع في أسرتها، إنها إنسانة إيجابية تملك القدرة على الـتأثير والإقـناع وتتسـم بـالهدوء والاتـزان وتوحـي بالـثقة والطمأنينة[1].

***

(١) مجلة البيان، العدد: «٢٢٩».

كيف تحاورين زوجك

قالت وهي تحاور زوجها في موضوع التدخين: زوجي الحبيب، ما أعظم خلقك، وأطيب عشرتك، ولو أنك استبدلت السيجارة بالسواك كنت والله أعظم.

وقالت أخرى تحاور زوجها من تأخيره للصلاة وتكالسه عنها أحياناً: يا روحي يعلم الله كم أسرني حبك، وسررت بطيب عشرتك، وعظيم خلقك، ولو كان اهتمامك بالصلاة أكثر وحرصك عليها أكبر كنت من أسعد الناس بك، فمتى يا حبيبي أراك حريصاً عليها؟

وقالت ثالثة وهي في بيت أهلها وقد هجرت زوجها الذي لم تنفع معه الحوارات الساخنة الهائجة التي كانت ترتفع فيها الأصوات وغالباً ما تنتهي بالصفعات، قالت في رسالة جوال أرسلتها إلى زوجها جواباً على رسالة له يطلب منها الرجوع لأنه يحبها، فكتبت رداً: أنا أحبك أكثر، وتعلقي بك أعظم، ولكن أحب يوم أراك مصلياً ولأصحاب السوء مجافياً.

ما أجملها من حوارات، وما أعذبها من عبارات، تذكر ولكن بلطف، وتنصح وتسدد، ولكن برفق وعطف، وكثيراً ما يفشل الحوار الجاف المتعالي ولو كان بلغة المنطق والبرهان، بل ربما عجزت الكثير من النساء عن تحقيق نتيجة أو تغيير موقف، أو تعديل سلوك بهذا الأسلوب، ولكن أثبتت

التجارب أن الحوار بلغة التودد والإحسان أبلغ وأسرع استجابة من لغة المنطق، كما أن إتقان المرأة للغة التودد أفضل من إتقانها للغات الأخرى

ومن مفردات لغة الحوار بالتودد التقديم بذكر جميل الزوج وكريم خصاله ثم ذكر ما يراد تغييره أو نقده بعد ذلك بلباقة وحكمة وحتى تنجحي في الحوار هاكي بعض أسباب نجاحه:

١- حسن المناداة باستخدام الألقاب التي تذكر بالحب والمودة مثل: حبيبي .. روحي .. فهذا النداء يفتح مغاليق النفس ويهيئها لقبول النصح.

٢- الحرص على اللغة الهادئة الحانية وترك الألفاظ النابية واجتناب العبارات الحادة والحذر من رفع الصوت.

٣- اختيار الوقت والمكان المناسبين لفتح باب الحوار.

٤- الابتعاد عن لغة التهديد والتحدي وهي العبارات التي تكثر تردادها في الحوارات الفاشلة.

٥- ذكر الحسنات وعدم إغفالها في مقدمة الحوار، وفي ثناياه، مما يعين الزوج على قبول ما تريدين، ثم هو من العدل والإنصاف التي هي صفة المسلم.

٦- إقفال الحوار عن غلبة الظن بأنه لن يؤدي إلى النتيجة المرجوة، وذلك بالدعاء بطريقة مؤثرة، مثل: «اللهم أحفظ أبو فلان وأسعده

في دنياه وآخرته وأصلحه وأهده إنك على كل شيء قدير».

٧- استثمري وسائل وأساليب الحوار الغير مباشرة مثل الرسائل وأشرطة التسجيل التي يمكن أن تخاطبي بها الزوج.

٨- تهادوا تحابوا، اختاري الوقت المناسب، وقدمي له هدية ولو يسيرة وسيفتح لكم باب الحوار الشيق والممتع [١].

***

---

(١) جريدة الحياة، العدد: «١٦١٤٤».

بعد العسل للرجل وجه آخر

في تلك الغرفة التي كانت تحتضن ذكريات أشهر خطبة «م» قبل زواجها، والتي أغلقت بعد أن غادرت إلى بيت آخر لتبدأ فيه حياة زوجية جديدة، عادت تجلس على سريرها الصغير، لتفتح أدراجها المقفلة وبدأت تبعثر فوق وسادتها رسائل زوجها المعطرة وزهوره المجففة بين حنايا كتاب يتحدث عن السعادة الزوجية وكيف تبدأها.

في تلك اللحظات ودون وعي منها يسقط نظرها على بطاقة المعيادة للعيد الأول بينهما بعد خطبتها والتي يبدأها بكلماته تلك: «إلى التي اخترتها دون بقية النساء لتشاركني حياتي المقبلة، وتقاسمني الأيام واعداً إياها بحب لا يجف نبض نبعه مدى الحياة، هذه كلماتي بمناسبة العيد كل عام وأنتِ حبيبتي».

أقفلت «م» بطاقة ماضيها لتقف على حياتها الفاترة والتي تحمل لا مبالاة زوجها بها، متسائلة: أين تلك العهود، لا تعيش «م» وحدها تلك المعناة من تبدل المشاعر بينها وبين زوجها بقدر ما هناك الكثيرات من يقاسمنها مرارة ذهاب وعود أيام الخطوبة وشهر العسل الأول لتبدأ الأقنعة في التساقط كما يعبر بذلك الكثيرات.

«هـ.» التي تتحدث عن تجربتها بعينين مليئتين بالدموع المتحجرة تشرح حال زوجها قبل الزواج، حيث كان لا يرفض لها أي طلب مراعاة لمشاعرها التي كم كان حريصاً عليها بالإضافة إلى كلام الحب والمشاعر الذي كان يتسلل

دوماً إلى أحاديثها بكل جمال لينشر الود بينهما كما عبرت بذلك معلقة بأن تلك الرقة والتعامل الحسن قد ذهب بعد انقضاء فترة الخطوبة وبداية رحلة الزواج والتي انتهت بعد الزواج بخمس سنوات بفتور مجهد لها.

وتشارك «أ، ف» في الحديث مؤيدة التغيير الكبير الذي يحدث على الزوج بعد انقضاء فترة الخطوبة والدخول في مسؤوليات الزواج مما يدفع المرأة إلى السقوط في الجهد النفسي والعاطفي موضحة أن المرأة بطبيعتها عاطفية تبحث عن الإحساس بالاستقرار العاطفي طوال عمرها دون أن تمل في ذلك بعكس الرجل الذي سرعان ما ينخرط في مسؤوليات الحياة متجاهلاً لمشاعر الزوجة التي ما زالت تحتاج إليه.

أما «ر» فتتحدث عن قصة الحب الخارقة التي عاشتها مع زوجها طوال فترة الخطوبة، والتي كانت مليئة بالكثير من الأحلام التي لم تتحقق منها سوى أنها زوجة في بيت زوجها موضحة أن الحياة الزوجية إذا لم يشترك الزوجين في تنميتها بالشكل الجيد، فإنها ستتحول في نهاية المطاف إلى روتين قاتل من الاجتماع على وجبات الطعام والتحدث عن طلبات الأطفال واحتياج المنزل.

«ش» التي تعاني من ذات المشكلة التي أوقعتها في عناء نفسي طويل خاصة بعد أن تزوجها ابن عمها وقد كانت منذ الطفولة مرتبطة به باتفاق بين الأسرة؛ لأن يكونا زوجين.

تقول إن العمر مضى وهما يحلمان اليوم الذي يجمعها بيت واحد كزوجين غير أن الحياة الزوجية خلقت بينهما ركوداً قاتلاً لا تستطيع أن تعيد الحيوية له حيث أنها تشعر أن زوجها اعتاد على وجودها في البيت معه، حتى

أصبح لا يلفت نظره منها أي محاولة لإعادته إلى فترات الحب والعهود موضحة أن عاطفة الرجل تحت جلده يغيرها كيفما يشاء أما المرأة فعاطفتها في قلبها.

أما «أ، أ» فتخالف تلك الآراء التي ترى أنه من الطبيعي أن تتغير المشاعر بين الزوجين عبر فترة الخطوبة التي غالباً ما تكون مليئة بالكثير من المجاملات وخاصة أنها تخلو من المسؤولية مبررة حديثها بأن الزوجين في فترة الخطوبة كل ما يفعلانه أن يهتم كلاهما بهدامه ليبدو جميلاً في عين الطرف الآخر أثناء اللقاء عدا عن المكالمات التلفونية المليئة بالعواطف التي لا حدود لها والتي تبعد عن المنطق بعكس الزواج الذي يتطلب من الزوجين الكثير من الجدية وتحمل المسؤولية خاصة في وجود الأطفال.

وتتفق معها «ز» في ذات النظرة التي تجزم بأن الزوج يتغير وضعه بعد الزواج مؤكدة أن زوجها عاش معها فترة الخطوبة بكل وجدانه ولكنه كان أروع كزوج حين اقتربت منه أكثر وأصبحت تشعر بأن مشاعره الحقيقية بالعشرة والبيت وبوجود الأطفال أصبحت أكثر ارتباطاً.

أما «هـ» فهي ترى أن المرأة هي أحياناً من تدفع زوجها إلى حدود اللامبالة موضحة بأن الزوجة متى كانت متجددة دوماً يشاركها الرجل في ذلك التجدد خاصة إذا كانت على قدر من الوعي بحيث أن لغة الحوار موجودة فيما بينهما مؤكدة أنها تعرف نساءً كثيرات هم تغيرن بعد الزواج وأهملن أزواجهن بسبب متطلبات البيت من التنظيف والطهي وتربية الأولاد متناسية الطفل الكبير الذي معها والذي لا بد له من الاهتمام موضحة أن المرأة عليها أن تكون موضوعية في حكمها على الرجل.

ترفض «س» جميع تلك المبررات معللة بأن أكبر دليل على تغيير الزوج بعد الزواج هو تلك المكالمات الهاتفية التي قد تطول لساعات بينهما خاصة في الليل دون أن يمل الزوج أو يتعب أما بعد الزواج فلا يجهد الزوج نفسه بالسؤال عن زوجته في فترات عمله خاصة إذا كانت طويلة تستغرق النهار كله، موضحة أن الزوج حينما يخص الزوجة بمكالمة هاتفية ولو لبضع دقائق للسؤال عنها فهذا يعني لها الكثير.

سكت النساء عن إبداء المزيد من الآراء حول هذا الموضوع ربما تتطلب الحياة الزوجية الكثير من الجدية التي قد تختلف من طبيعتها عن فترة الخطوبة، ولكن تحتاج المرأة دوماً إلى ذات الجدية في مشاعر زوجها تجاهها، وربما يغفل دائماً كلا الزوجين عن اهتمامات صغيرة في حياتهما قد تعيد الدفء إلى مشاعرها. المرأة دائماً القلب الذي لا يعيش إلا بالزخم الكبير من الحب [١].

***

(١) اليوم: ٣/ ٤/ ٢٠٠٥م، العدد: «١١٦١٥».

أثر الخلافات الزوجية على الأطفال

الخلافات الزوجية مظهر من مظاهر الحياة الطبيعية، إذ لا يخلو منها بيت من البيوت في الشرق أو الغرب، قديماً أو حديثاً فهي سنة الله في خلقه حتى بيت رسول الله ﷺ لم يخل من ذلك وقصصه – صلوات الله عليه وسلامه – مع بعض أزواجه تبين شيئاً من ذلك بل وصل الحد إلى أن تقفل بعض زوجاته دونه الباب، فما أحلمه وأكرمه – صلوات الله وسلامه عليه – ورضي الله عنهن أجمعين – والخلافات الزوجية نتاج طبيعي للتفاعل فالزوجان اللذان لا يحدث بينهما خلاف إما أن يكونا يعيشان حياة مثالية لم يصلها أغلبية البشر. وإما أن يكونا يعيشان حياة سلبية لا تفاعل فيها، يعيش كل واحد منهما عالمه الخاص به رغم وجودهما في بيت واحد.

وبما أن الأطفال يعيشون داخل الأسرة فهم عرضة لهذا الخلافات من بعيد أو قريب يكتوون بنارها وتمتد آثارها لتشملهم فيا ترى هل من الخير أن يعلموا بهذه الخلافات؟ بل هل من الخير أن يشهدوها؟ وذلك ليعرفوا الحياة ويتعاملوا معها أم أن الخير للأطفال أن يكونوا بعيدين عن هذه الخلافات حفاظاً على صحتهم النفسية، وبالتالي ويجب أن تكون الخلافات الزوجية في السر وفي خلوة الزوجين؟

إننا نحاول في هذا المقال تبيان رأي العلم في هذه القضية من جانب كما نبين القواعد التي يحسن بالزوجين مراعاتها عند وجود خلاف حول مسألة ما إلا أن المقال سيقتصر في الحديث عن التعامل مع الخلافات الزوجية على ماله

صلة بالأطفال ولن يتطرق للتعامل مع الخلافات الزوجية في ذاتها فهي موضوع مستقل بذاته لا تكفي فيه المقالات.

الآثار السلبية للخلافات على الأطفال:

إننا كثيراً ما نسمع ونقرأ عبر وسائل الإعلام المختلفة مقولة مفادها. إن الخلافات الزوجية ينبغي أن تكون بعيداً عن الأطفال وقد ينتاب الزوجين شعور بالذنب أو التقصير عندما يجدان أنفسهما يتجادلان أمام أطفالهما دون أن يشعرا وما ذلك إلا لأن الخلافات تحدث ردة فعل لموقف أحد الزوجين لا يمكن إرجاؤها ورغم ما في هذه المقولة من جوانب صحيحة إلا أنها ليست بعمومياتها، والأمر يحتاج إلى تفصيل وقبل أن نتطرق لذلك يحسن أن نشير إلى الآثار التي يخشى منها على الأطفال نتيجة الخلافات الزوجية والتي بينتها بعض الدراسات فمن تلك الآثار:

١- إحساس الطفل بعدم الأمان.

في الوقت الذي تكون فيه الحاجة للشعور بالأمن من أهم الحاجات النفسية التي ينبغي توفيرها للطفل نجد أن الخلافات الزوجية تتعارض مع إشباع هذه الحاجة فالطفل نتيجة للخلافات خصوصاً عندما يحتدم النقاش وتعلو الأصوات سيخيل إليه أن هذا البيت سينهار وبالتالي سيفقد من يرعاه ويهتم به. ويزداد أثر ذلك عندما يعي الطفل التركيبة الاجتماعية للأسرة، وضرورة وجود الأبوين لقيام الأسرة، والذي يظهر بوضوح بعد سن السادسة.

أن الحاجة للأمن النفسي عند الطفل يدفعه لوسائل متنوعة للهروب من هذا الوضع هروباً فعلياً أو نفسياً. فقد يغطي الطفل وجهه أو أذنيه، وقد ينسحب لغرفة أخرى بعيداً عن ذلك الشجار. وقد ينخرط عندما تتكرر هذه الخلافات في سلوكيات تعويضية مثل: زيادة اللعب أو البقاء خارج المنزل كثيراً أي عدم الرغبة في الدخول للمنزل والبقاء فيه.

هذه الآثار قد تمتد لسنوات فقد تؤثر على سلوك هذا الطفل حتى عندما يكبر ويصل للمراهقة. فهناك دراسات بينت أن بعض حالات الهروب من المنازل وبعض حالات الرغبة في الزواج من أول خاطب بالنسبة للفتيات دون تروي قد يكون وراءها بيئة غير آمنة نفسياً. فقد تنشد مثل هذه الفتاة الأمان في بيت آخر.

٢- تشويه صورة الأبوين أو أحدهما في عقل الطفل:

في الوقت الذي يحمل الطفل صورة ذات مكانة خاصة لوالديه فإن شجار والديه لا سيما عندما يتضمن سباً أو تحقيراً لأحدهما فإن ذلك يؤذي الطفل ويشوه الصورة التي يحملها عنه مما قد يكون لها من الآثار السلبية الشيء الكثير.

٣- شعور بعض الأطفال بالذنب:

أظهرت بعض الدراسات أن نسبة من الأطفال يشعرون بالذنب وتأنيب الضمير عندما يحدث خلاف بين أبويهم، ومع أنه من غير المؤكد سبب هذا الشعور فمن المعتقد أنه قد يكون عائداً لكون كثير من الخلافات تدور حول تربية الأبناء أو بعض تصرفاتهم.

٤- تكوين موقف عدائي لأحد الوالدين:

فمن خلال ما يسمع من جدال قد ينحاز الطفل لأسباب مختلفة لأحد الوالدين مما ينتج عنه عداء للآخر.

الآثار الإيجابية للخلافات الزوجية أمام الأطفال:

قد يستغرب القارئ هذا العنوان، وله الحق في ذلك، لكن خلافات الأزواج أمام أطفالهم قد يكون لها بعض الآثار الإيجابية كما ظهر من بعض الدراسات النفسية، تتمثل في تعلم الأطفال الحياة الواقعية، كما تعلمهم طريقة التعامل مع مثل هذه المواقف. كما أن عدم الخلاف أمام الأطفال إطلاقاً قد تكون له آثار سلبية؛ لأن ذلك يحرمهم من معرفة الحياة الواقعية وكيفية التعامل معها، ولكن لكي تتحقق الآثار الإيجابية للخلافات الزوجية لا بد من توافر بعض الشروط والانتباه لبعض الجوانب عند حصول خلافات بين الزوجين نلخص أبرزها فيما يلي:

١- أن لا تكون الخلافات الزوجية أمام الأطفال هي الحالة الغالبة، إذ لا بأس أن يرى الأطفال خلافاً بين الحين والآخر، لكن لا بد أن يروا حالات الصفاء والود بين الزوجين أكثر.

٢- أن يكون الخلاف خلافاً يتجادل فيه الزوجان لإثبات صحة رأي كل منهما أو الدفاع عن نفسه. ولا يتحول إلى سباب أو شتام، أو أن يحاول كل طرف إيذاء الطرف الآخر بالإهانة أو السب أو الضرب أو نحو ذلك، أو التذكير بأخطاء أو عيوب سابقة.

٣- الحذر من إقحام الأطفال في القضية، فقد يميل أحد الأبوين - خصوصاً الأم - إلى استمالة أطفالهما ليكونوا في صف أحدهما. هذا الموقف له آثار خطيرة على نفسية الأطفال ويضعهم في موقف صعب، إذ عليهم أن يختاروا بين أحدهما.

٤- أن ينتهي الأمر بحل الخلاف بالوصول إلى حل يرضي الطرفين وذلك أمام الأطفال. وهذا في غاية الأهمية، إذ من خلال ذلك يتعلم الأطفال أسلوب حل المشكلات، كما يتعرفون على الواقع أيضاً.

أما إذا كان الزوجان غير قادرين على ذلك فمن الخير لأطفالهم ألا يشهدوا تلك الخلافات[1].

***

(١) مجلة ولدي، العدد: «٩٦».

الحياة الزوجية بين المثالية ومراعاة الواقع

إنني اعتبر الحياة الزوجية طريق مدفون فيه كنوز من ذهب فمن وجد الكنز ظفر به ومن تجاوزه ولم يعرف كيفية الحصول على الكنز خسره. الأيام الأول في الزواج كنز بعدها كنز آخر المشاكل الزوجية كنز الأولاد كنز التربية كنز .. إلخ.

وإليك بعض القواعد (ربما يكون الحديث مخصص للزواج فقط بحكم التخصص في إقامة دورات للمتقدمين للزواج):

١- لا تعتقد أن الزواج الجنة التي تنتهي فيها الهموم فما زلت في الدنيا ولم تصفوا الحياة لأحد هذا لمن حلم وقدم للزواج معتقداً أنه سينهي كل همومه وما تحلم به لن يكون إلا في الجنة.

٢- في النفس فراغ لا يملؤه إلا الزواج فالوالدين لهم مكان والأصدقاء لهم مكان والزوج له مكان مستقل.

٣- قاعدة عظيمة كل ما تتمناه بيد الله فكل خير مقرون بطاعة الله ففرق بين بيت تحفه الملائكة من الذكر والخير وبيت عششت فيه الشياطين.

٤- كل مصيبة وهم وغم ومشاكل سببها الذنوب فاحذر منها قال تعالى: ﴿وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتۡ أَيۡدِيكُمۡ﴾[1].

---

(١) سورة الشورى، الآية: ٣٠.

٥- أبحث عن ما يعجبك ولا تؤجر عقلك لغيرك ولا تنظر بعين غيرك فالجمال ما كان جميل عندك ولو كان قبيحاً عند غيرك ولذا شُرع النظر للمخطوبة ولا تقول دينها يكفي فتجد مع الدين ما ترغبه نفسك واحذر من التهاون في الاختيار فلربما تسببت إهمالك في تحطيم حياة إنسان يأمل السعادة كما تأملها.

٦- أول أيام الحياة الزوجية أيام مرح وفرح وسعادة؛ لأن كل شيء جديد ولأنك دخلت حياة جديدة وقد يعتري الأيام الأولى تغير أو جمود في الإحساس أو تقلب في المزاج فربما كان صدمة نفسية عارضة بسبب رهبة الزواج فربما تذهب مع الزمن وربما يحتاج الإنسان إلى طبيب نفسي متخصص لعرض الحالة وربما احتاج إلى رقية المهم وبحكم التجارب على الزوج أو الزوجة عدم الاستعجال في الحكم على فشل الحياة الزوجية وليس المقام مقام بسط تجارب مر بها كثير من الشباب وقفت عليها شخصياً منهم من وفقه الله برأي سديد ومشورة أنقذت حياته الزوجية من الفشل ومنهم من اجتهد ولم يستشر فهدم حياته والحل بسيط جداً ومن الأمور التي ربما لم يتطرق إليها أحد أن المرأة إذا حاضت لم تصلي ولم تصوم ومن الحكمة في ذلك أن الجسم وقت الحيض يجب ألا يجوع وأن لا تمس المرأة الماء وخصوصاً القدمين وللأسف إن كثير من النساء والبنات والأمهات لا يعرفن هذا الشيء فتمس الماء وقت الحيض ولا تحرص على الطعام فيسبب خلل في الجهاز التناسلي للمرأة

ومن ذلك رطوبة عالية ومما يفقد الزوج لذته بزوجته ومما يجعل الزوجة لا تتفاعل مع زوجها في الفراش وهذا سبب تنافر وكان سبباً لكثير من المشاكل حتى أن البعض والعياذ بالله شك في بكارة زوجته وبحدود علمي يوجد العلاج عند المتخصصات وأعرف امرأة متخصصة في علاج هذه المشاكل (علاج شعبي).

٧- عالم المرأة لا بد من فهمه؛ المرأة ضعيفة احذر مجادلتها ومخاصمتها وعليك بضبط النفس فربما مع شدة الخصام تتلفظ بكلمة لا تعقلها مع الغضب تتسبب بهدم بيتك وأعلم أنك المسؤول عن إدارة البيت فإذا غضبت زوجتك فاسكت وعالج الموقف بهدوء وليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب وإذا نجح البيت فلك وإذا فشل فعليك.

٨- لا بد أن تفهم أن المرأة عند الدورة الشهرية تتقلب وتتغير نفسيتها ومزاجها ويصيبها ألم شديد.

٩- المرأة عند الحمل تنقلب رأس على عقب وتتغير وربما تكره بيتها وربما زوجها وربما لا تطيق الطبخ .. إلخ فاعلم ذلك ورأيي الخاص أن تؤجل الحمل إلى سنة فلا يضرك كل ذلك رعاك الله من باب النقص في الحياة.

١٠- أخي الغالي هذه قاعدة جامعة مانعة «عامل زوجتك كما تحب أن تُعامل أختك أو ابنتك وإذا دعتك نفسك لأمر سوء فتذكر الله وعقابه»

١١- أخي الغالي أسمح لي بتفصيل إننا نعيش أيام كثيرة والشمس فيها صافية والنجوم ساطعة ومع مرور الأيام نتعود هذا الجو الصافي ولكن حينما يحدث تعكر وغبار في الجو ونتأذى من هذا الجو السيئ ونتضايق منه وبعد فترة يرجع الجو صافياً مرة أخرى فنسعد ونفرح بذلك الجو الذي كان يوماً من الأيام شيئاً عادياً ولذلك قالوا: لولا تعكر الجو ما تلذذ الناس بصفائه. فالغبار هي تلك المشاكل الزوجية التي لا يمكن أن يخلو منها بيت فهي تجدد الحياة وتذكر بلحظات سعيدة ولو استمرت الحياة الزوجية بدون مشاكل لمللناها كما نمل من الجو الصافي وهكذا.

١٢- تأسر الزوجة بالكلمة الطيبة والرسالة الجميلة وتملك قلبها بالهدية حتى لو كانت بسيطة.

١٣- قاعدة لن تجد امرأة كاملة .. قال النبي ﷺ: «**لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلق رضي منها خلق آخر**» وقبل ذلك قوله تعالى: ﴿ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُواْ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾[١].

١٤- يجب أن تعلم أنه يعقد اجتماع لهدم بيتك ومن هدم بيتك حاز على التاج .. اجتماع إبليس وأعوانه يجتمعون ويسألهم إبليس ماذا عملتم فمن استطاع أن يفرق بين الزوج وزوجته لبس التاج علامة

---

(١) سورة النساء، الآية: ١٩.

على إعجابه بعمله ولذا ستلاحظ أنك أحياناً تتوقد غضباً على زوجتك وفي هذه الحالة يدور في ذهنك عيبوها وتقصيرها وزلاتها لماذا لأن إبليس ينفخ فيك ويؤجج الغضب ولذا إذا تعوذت من الشيطان وملكت نفسك ومرت هذه الحالة الحرجة ورجعت المياه إلى مجاريها ذهب ما كان في نفسك بل إنك تضحك على نفسك يوم أن كنت على تلك الحالة.

١٥- احرص على ألا تخبر أحداً عما يكون بينك وبين زوجتك من خير أو شر إن كان خير حسدك الناس عليه وإن كان شر فضحوك.

١٦- المضاد الحيوي والمسكن (لا حياء في الدين) .. مصطلح أطلقه على الفراش وأقول للفراش فن إذا أتقنه الزوج ففي الفراش تذوب كثير من المشاكل وبه يقترب الزوج من زوجته حسياً ومعنوياً وخصوصاً لما يعرف الزوج أن المرأة لها حق ورغبة كما له حق وله رغبة ولذا أقوى أنواع السحر هو منع الرجل من معاشرة زوجته وكثير ما تكثر المشاكل عند الدورة الشهرية لهذا السبب [١].

***

(١) المصدر: شريط همسات نفسية للحياة الزوجية، د. طارق الحبيب.

لحل مشكلاتنا الزوجية

أنا متزوجة منذ سنة ونصف ولدي طفلة لم تتجاوز ٤ أشهر، وزوجي على دين وخلق غير مقصر في عبادته وهو كذلك غير مقصر مع عائلته والحمد لله.

لكن المشكلة تكمن في شخصي أنا، فأنا وللأسف الشديد لم أترب منذ صغري على أداء العبادات فأنا مقصرة جداً في الصلاة حتى أنني لست مقصرة فقط بل إنني لا أؤديها كلية، وأيضاً أنا دائماً أكذب على زوجي وعلى من حولي، أحاول دائماً أن أكون امرأة صالحة وأخاف أن تكون العاقبة علي وعلى عائلتي وخيمة.

آفاق المشكلة:

١- تقصيرك في أداء أم العبادات.

٢- كذبك الدائم على زوجك وعلى من حولك.

إيجابيات بين السطور:

- انتباهك لسلوكك الخطأ ونتائجه على علاقتك بزوجك وأثره على أولادك.

الحلول الممكنة:

أولاً بالنسبة للصلاة:

لقد ذكرت أن زوجك ملتزم وعلى خلق ومحافظ على أداء العبادات

فلتحمدي الله أن رزقك مثل هذا الزوج، ونتساءل لماذا لا تحاولين الاستفادة من هذا الالتزام والتأثر به في حياتك؟

فلو أنه كان يفعل شيئاً محرماً أو منكراً لكنت حاولت تقليده في ذلك، ولكنت تأثرت به؛ لأن المرء على دين خليله كما قال الرسول ﷺ: «**والزوج هو خير خليل ومعين لزوجته على الطاعات**».

نصحك بعدم التهاون في أمر الصلاة سواء بالتقصير أو بالترك؛ لأن ترك فريضة الصلاة أمر عظيم فهي أم العبادات كما نهمس في أذن الزوج ونذكره بقول النبي ﷺ: «**كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، فالرجل راع ومسؤول عن رعيته**» وأهم ما يجب على الراعي توجيه رعيته إلى القيام بأمر الله، فعلى الزوج أن يأمر زوجته بما أوجب الله عليها وينهاها عما حرم، وأعظم هذه الواجبات هي الصلاة، فالواجب على الزوج أن يأمر أهله بالصلاة، ولا يجوز أن يتهاون في ذلك.

كذلك الصحبة الصالحة من النساء والتصاقك بهم، والإكثار من مجالس الذكر والوعظ حتى ينصلح حالك.

ثانياً: بالنسبة لكذبك على زوجك: نقول لك لا شك أن الكذب خلق سيئ، وأن الكذاب ممقوت من الله والناس، وآفة الكذب أنه يمكن أن يصبح عادة يصعب التخلص منها، وإلى هذا يشير الحديث الشريف: «**إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقاً، وإن الكذب يهدي إلى الفجور وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذاباً**».

كما أن الكذب يؤدي إلى فقدان الثقة في الشخص الكذاب حتى وإن كان ما يقوله صدقاً، والزوجة التي تكذب على زوجها تدفعه لفقدان الثقة في أقوالها عامة.

ولذلك ننصحك بالبعد التام عن الكذب، والإسراع والإخلاص في التوبة إلى الله عز وجل وأن تكثري من استغفاره سبحانه وتعالى.

ومن ناحية أخرى فعلى الزوج أن يُفهم زوجته برفق أن الكذب لا يجوز، وأنه قد يصنع جواً من عدم الثقة بينهما، وأنه من الأفضل أن تصارحه مهما كانت الظروف، وعليه أن يتفاهم معها، ويصلا إلى حل وسط لما يختلفان بشأنه فالإقناع والحب هما أفضل وسائل العلاج، وكذلك القدوة الصالحة وضرب المثل الطيب في الصدق [١].

***

(١) مجلة الفرحة، ديسمبر: ٢٠٠٣م، العدد: «٨٧».

أحب زوجي ولكن ..!!

تقول إحدى الزوجات: أنا شابة عمري ٢٤ سنة متزوجة من ٦ سنوات لدي ولد واحد عمره سنة، زوجي عمره ٣٦ سنة، ومشكلتي التي أعاني منها منذ ٤ سنوات، هي أن زوجي لا يحب الجنس فلا يوجد جماع إلا كل شهرين أو ثلاثة أو أكثر أحياناً، ودائماً ليس هو المبادر بل أكون أنا عندما أكون قد تعبت من انتظاره فأحاول التحرش به حتى أثيره، وحتى عند الجماع تكون المداعبة قصيرة جداً وسريعة وأشعر بأنه أصبح يؤدي واجباً فقط بحكم أننا زوجان وزوجي لا يحب الثياب المثيرة ولا المكياج وأحاول كثيراً لفت انتباهه ولكنه لا يهتم ولا يراني، في حياتنا اليومية لا يوجد رومانسية أبداً ولا كلمة حلوة. وكأننا اخوة وقد فاتحته مرة بالموضوع رغم أنه لا يحب أن يسمع شيئاً من هذا فأجابني أن ظروفه ونفسيته تعبانة فصبرت، ولكن الحمد لله الظروف أصبحت أحسن ونفسيته أفضل ولكن أشعر كل مرة أنه يتحجج بحجة، وبصراحة أنا أظن أن هذه حالة مرضية، بالرغم من أنني جميلة كما يقولون، ورغم كل هذا أنا أحبه ولا أستطيع العيش بدونه فهو إنسان محترم جداً وأعلم أنه يحبني، لكن لماذا هو هكذا لا أعرف؟

أرجوكم ساعدوني ما الحل؟ وماذا علي أن أفعل؟ فأنا أحترق وأنا أسمع صديقاتي يتحدثن عن حالهم مع أزواجهم.

آفاق المشكلة:

١- زوجك لا يجامعك إلا كل بضعة شهور.

٢- لا يهتم بك مهما ارتديت له من ثياب.

٣- لا يسمعك أي كلام رومانسي.

إيجابيات بين السطور:

زوجك محترم ويحبك ويتحاور معك.

الحلول:

إن مشكلتك أيتها الأخت السائلة تنحصر في الناحية الجنسية في حياتكما وهذه ناحية لها أهمية كبيرة في حياة الزوجين ولا نستطيع إغفالها.

وحالة زوجك هذه قد تكون ضعفاً جنسياً، إما بسبب ظروف صحية أو ظروف نفسية أدت إلى هذا الضعف، ولذلك ننصحك بأن تحاولي إقناع زوجك أن يعرض نفسه على اختصاصي طبي فقد يكون السبب في الضعف مرض عضوي يعاني منه الزوج، وإن لم يكن يعاني من مرض وليس عنده سبب عضوي، فقد يكون مصاباً بالضعف الجنسي المؤقت المصاحب لحالات التوتر والضغط النفسي والقلق وما شابه من أمراض العصر، ولذلك ننصحك بأن يعرض نفسه على اختصاصي نفسي، ولكن عليك أن تناقشي معه ذلك بأسلوب هادئ ولطيف مع إظهار أنك تخافين عليه وتحاولي الاطمئنان عليه لا أكثر حتى لا يشعر أنك تشعرينه بالضعف وتجرحين كرامته.

كما ننصحك بأن تصبري عليه وتساعديه فقد يكون يمر بظروف صعبة تكون قد أثرت عليه [١].

***

(١) مجلة الفرحة، ديسمبر ٢٠٠٣، العدد: «٨٧».

فوائد المشاكل الزوجية وأضرار العزوبية

من خلال أحدث الدراسات السويسرية يؤكد خبراء علم الاجتماع أن المشاكل الزوجية لها فوائد؛ لأنها من وجهة نظرهم فرصة حقيقية ليتعرف من خلالها كل من الزوجين عما يغضب الطرف الآخر ويزعجه. وهذا ما أكدته د. بديعة العباسي أستاذة علم النفس الاجتماعي فتقول:

بالفعل المشكلات لها بعض الفوائد فمن خلالها يتعرف كل طرف عما يغضب أو يفرح الطرف الآخر، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل ويعرف أخطاء نفسه، فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي قد تكونت لديه ضد الطرف الآخر، ومن ناحية أخرى يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات زوجه فيشارك في تلك التطلعات والآمال وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين.

الاعتراف بالخطأ فضيلة:

وتضيف د. بديعة العباسي أن خير علاج للمشكلات الزوجية هو التعرف على أسبابها لتجنبها، وبعض المشاكل تزداد حدتها من كثرة اللوم والعتاب وهنا ينبغي على الزوجين أن يتعلما أن ينصت كل منهما للآخر، وأن يحترم رأيه، وينتظر حتى يهدأ ليعاود التحدث معه وتبرير موقفه، كما ينبغي على كلا الزوجين أن يتحلى بصفة الشجاعة الأدبية، فالاعتراف بالخطأ يساعد في تهدئة الأمور وإنهاء الخلاف.

السعادة والطلاق:

هذا ومن جانب آخر، توصلت دراسة قام بها باحثون من جامعة شيكاغو الأمريكية أن الربط بين السعادة والطلاق أمر ليس دقيقاً دائماً، فقد أثبتت الدراسة التي استمرت لخمس سنوات على أزواج تطلقوا حديثاً في ذلك وآخرين تزوجوا إلا أن الذين أبقوا على العلاقة الزوجية هم أكثر راحة واطمئناناً من غيرهم.

وحسب الدراسة فإن الأسباب التي يكون المال والوضع الاقتصادي محورها كأساس للطلاق لا تؤدي للسعادة، بل إن البقاء على العلاقة الزوجية رغم المشاكل وتحملها يعمل على التقريب بين الزوجين وبالتالي فإن حدة هذه المشاكل وتأثيرها يصبح أقل.

وأضافت الدراسة التي ترأسها د. ليندا وايت أن تدخل الأقارب والأصحاب الإيجابي أحياناً يسهم في نجاح العلاقة وأن السعادة في اجتماع الشخصين أكبر من ابتعادهما عن بعضهما. وقالت د. وايت: الإبقاء على العلاقة الزوجية لا يكون من أجل الأطفال فقط، أحياناً لأجل الزوجين.

فوائد الزواج:

وقللت الدراسة من الفوائد المعلنة من قبل الناس أحياناً كثيرة للطلاق كأن يستعيد أي طرف حريته وأن يعيش حياته بعيداً عن المنغصات، أو منح أنفسهم الفرصة للزواج من آخرين.

ويبدو أن للزواج فوائد أخرى غير متوقعة، حيث أظهرت دراسة جديدة أن العازبين أكثر تعرضاً للأمراض والوفاة أكثر من المدمنين أو المدخنين.

ووجد الباحثون في جامعة وورويك البريطانية أن الرجال والنساء المتزوجين يتمتعون بصحة أفضل من نظرائهم العازبين، ويعتقدون أن السبب في ذلك يرجع جزئياً إلى الدعم الاجتماعي والعاطفي لوجود زوج أو زوجة، أو لأن العازبين من الجنسين يعيشون حياة غير صحية ولا أحد يهتم بهم أو بصحتهم.

ويتضح يوماً بعد يوم أن الزواج هو السر وراء التمتع بحياة طويلة وليس المال، إذ بينت آلاف السجلات الطبية المشمولة في مسوحات التقاعد والمسوحات المنزلية البريطانية، التي دامت سبع سنوات أن الرجال المتزوجين أقل عرضة للوفاة بحوالي ٩ في المائة مقارنة بغير المتزوجين، حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار آثار التدخين وشرب الكحول وأنماط الحياة غير الصحية حيث قلت النسبة إلى ٦,١ في المائة، أما بالنسبة للنساء فقد كان أثر الزواج أقل حيث انخفض خطر الوفاة بنحو ٢,٩ في المائة فقط.

ووفقاً لحسابات باحثي وورويك فإن خطر الوفاة عند الرجل المدخن يصل لأكثر من ٥,٨ في المائة، والمرأة المدخنة إلى حوالي ٥,١ في المائة لذلك ينصحون الرجال المدخنين بالزواج في أقرب وقت ممكن لعكس هذا الخطر.

ويعتقد الباحثون أن انخفاض هذا الخطر يرجع إلى أن الزواج يزيد استقرار الحياة ويخفف التوتر والمشكلات المصاحبة له، كما أنه يشجع اتباع

أنماط الحياة الصحية المفيدة وتجنب السلوكيات الضارة كالشرب واستخدام المخدرات، كما أن وجود شريك الحياة يؤمن الراحة والاطمئنان والعناية الصحية للشخص وخاصة في أوقات المرض [١].

***

(١) مجلة شهد الفتيات، العدد: «٢٧».

نقص العقل والدين عند النساء

حديث: «ناقصات عقل ودين» يأتي به بعض الرجال للإساءة بالمرأة فما المعنى الحقيقي لهذا الحديث:

توضيح حديث رسول الله ﷺ من إكمال بقيته حيث قال: «**ما رأيت من ناقصات عقل ودين أغلب للب الرجل الحازم من إحداكن**»، فقيل يا رسول الله ما نقصان دينها؟ قال: «**أليست شهادة المرأتين بشهادة رجل؟**» قيل يا رسول الله ما نقصان دينها؟ قال: «**أليست إذا حاضت لم تصل ولم تصم**»؟ فقد بين – عليه الصلاة والسلام – أن نقصان عقلها من جهة ضعف حفظها وأن شهادتها تجبر بشهادة امرأة أخرى. وذلك لضبط الشهادة بسبب أنها قد تنسى أو قد تزيد في الشهادة، وأما نقصان دينها فلأنها في حال الحيض والنفاس تدع الصلاة وتدع الصوم ولا تقضي الصلاة، فهذا من نقصان الدين.

ولكن هذا النقص ليست مؤاخذة عليه، وإنما هو نقص حاصل بشرع الله عز وجل وهو الذي شرعه سبحانه وتعالى رفقاً بها وتيسيراً عليها؛ لأنها إذا صامت مع وجود الحيض والنفاس يضرها ذلك.

فمن رحمة الله أن شرع لها ترك الصيام ثم تقضيه، وأما الصلاة، فلأنها حال الحيض قد وجد منها ما يمنع الطهارة – فمن رحمة الله – عز وعلا – أن شرع لها ترك الصلاة، وهكذا في حال النفاس ثم شرع لها ألا تقضي الصلاة؛

لأن في القضاء مشقة كبيرة؛ لأن الصلاة تتكرر في اليوم والليلة خمس مرات.

والحيض قد تكثر أيامه – تبلغ سبعة أيام أو ثمانية أيام، وأكثر النفاس قد يبلغ أربعين يوماً فكان من رحمة الله عليها وإحسانه إليها أن أسقط عنها الصلاة أداءً وقضاءً، ولا يلزم من هذا أن يكون نقص عقلها في كل شيء ونقص دينها في كل شيء، وإنما بين الرسول ﷺ أن نقصان عقلها من جهة ما يحصل لها من ترك الصلاة والصوم في حال الحيض والنفاس.

ولا يلزم من هذا أن تكون أيضاً دون الرجال في كل شيء، وأن الرجل أفضل منها في كل شيء، نعم جنس الرجال أفضل من جنس النساء في الجملة، لأسباب كثيرة كما قال الله تعالى:﴿ ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ ﴾[1]. لكن قد تفوقه في بعض الأحيان في أشياء كثيرة، فكم من امرأة فاقت كثيراً من الرجال في عقلها ودينها وضبطها.

وقد تكثر منها الأعمال الصالحات فتربو على كثير من الرجال في عملها الصالح وفي تقواها لله عز وجل وفي منزلتها في الآخرة، وقد تكون لها عناية في بعض الأمور فتضبط ضبطاً كثيراً أكثر من ضبط بعض الرجال في كثير من المسائل التي تعنى بها وتجتهد في حفظها وضبطها، فتكون مرجعاً في التاريخ الإسلامي وفي أمور كثيرة، وهذا واضح لمن تأمل أحوال النساء في عهد النبي

---

(١) سورة النساء، الآية: ٣٤.

ﷺ وبعد ذلك، وبهذا يعلم أن هذا النقص لا يمنع من الاعتماد عليها في الرواية، وهكذا في الشهادة إذا انجبرت بامرأة أخرى، ولا يمنع أيضاً تقواها لله وكونها من خيرة إماء الله، إذا استقامت في دينها، وضعف في عقلها فيما يتعلق بضبط الشهادة ونحو ذلك، فينبغي إنصافها وحمل كلام النبي ﷺ على خير المحامل وأحسنه [١].

***

(١) المجلة العربية، العدد: «٣٦٢».

ونجحت في اختراق الصمت

دائماً صامت وآجم يقرأ صحيفته، أو يشاهد التلفاز، أو يهاتف صديقاً له، لا يشعر بوجودي نحوه، وإذا تكلم معي، فكلامه جمل قصيرة أو أسئلة مقتضبة، نظرت إلى نفسي إذا بالشعر الأبيض قد بدأ يتسلل إلى مفرقي، لقد مر كل شيء بسرعة، إنه لم يعد ذلك الشاب الذي يكافح ليبني نفسه، ولكنه على الرغم من ذلك فهو يتمتع بكامل شبابه وحيويته، ناهيك بالمكانة الاجتماعية المرموقة التي يتبوأها.

عدت بخيالي إلى تلك السنين التي ابتعدت خلالها عنه، وتكوّن بيني وبينه حاجزاً تزيده الأيام صلابة وعلواً تصورت لفرط جهلي أنني بصبري على ظروفه المادية الصعبة في بداية حياتنا الزوجية وتفاني في تربية أبنائه سأقدم له البرهان والزاد الذي يبقي نهر الحب بيننا دفاقاً، وأزهار المودة يانعة، وجسور العاطفة قائمة، وغاب عن ذهني أن أزهار الحب بين الزوجين تتغذى بالعاطفة وتتفتح بالكلام الرقيق وتثمر بالمشاركة الوجدانية.

تذكرت العبارات السلبية التي طالما رددتها عليه عندما كان يشكو لي همومه، أو يأخذ رأيي في شيء يخص عمله، أو يدعوني لقضاء بعض الوقت معه، كنت أرد: أنا متعبة. أنت لا تعرف كم أعاني في تربية الأبناء، نحن كبرنا على هذا الكلام، بهذه العبارات فقدت مشاعر زوجي، بعد أن بنيت جداراً من اللامبالاة والجفاء وذيلت به ربيع حياتي.

قررت تحطيم ذلك الجدار بيدي هاتين، كما سبق أن بنيته بإهمالي وعدم مشاركتي لزوجي همومه ونجاحاته أو أفكاره وطموحاته وتطلعاته. وعزمت جادة على تحطيم ذلك الجدار، وجعلت تغييري لنفسي نقطة البداية، وتذكرت

الآية الكريمة: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾[(١)].

بدأت بقراءة الكتب التي تعالج المشاكل الزوجية والعلاقة بين الزوجين، وأخذت منها ما يناسبني، كامرأة مسلمة ويناسب مبادئ وثقافتي، لاحظ زوجي التغيير في منزلي وطريقة ترتيبه وطعامي والأصناف التي أعدها له، ولاحظ أيضاً اهتمامي بهدامي وتجملي وتزيني له، وأجزم أيضاً أنه لاحظ الكلمات الحانية التي أقولها له، وتلك العطور التي تفوح من كل ركن من أركان البيت، لاحظ ذلك كله، لكنه بقي على صمته وعدم مبالاته وأضاف إليها نظرات ساخرة وكأنه يقول: لقد كبرت على هذه الأشياء، أو يقول: الآن بعد كل تلك السنين. أدركت في قرارة نفسي أنه لن يعود كل شيء كسابق عهده وتعود الليالي الخوالي بهذه السرعة التي تمنيتها، ولكني لا بد أن أتحمل كل تلك النظرات الساخرة أحياناً المتعجبة أحياناً أخرى، وعرفت أن قلب زوجي مليء بمشاعر سلبية لا بد أن تخرج، وهي الآن تخرج بهذه العبارات الساخرة والنظرات المستفزة، وعلى هذا الأساس عزمت على مواصلة المشوار حتى النهاية بالصبر والمثابرة والوقوف بجانب زوجي والسؤال عن أحواله من العمل، وتعبيري له عن مدى اشتياقي لرجوعه للمنزل وإصراري على التحاور معه، في كل ما يخصه ويخص حياتنا، وتأكيدي له أنه أهم وأكبر شيء في حياتي بعد مرضاة الله تبارك وتعالى وأنه كان وما زال على رأس أولوياتي واهتماماتي.

---

(١) سورة الرعد، الآية: ١١.

وأخيراً تكلم بكلمات ملؤها العتاب واللوم على كل ما سبق من تلك السنين، وتغلبت على كل ذلك بمشاعر الحب والود والاعتراف بالتقصير، ونجحت في اختراق الصمت [١].

***

(١) مجلة مساء، العدد: «٣٩».

حفظ أسرار العلاقة الزوجية من أهم عوامل نجاحها واستمرارها

إفشاء الأسرار الخاصة يهز الثقة ويولد الشك ويدمر العلاقة الزوجية.

اعترف عدد من الزوجات باعتيادهن الحديث عن الأسرار الزوجية أمام صديقاتهن، وكيف أثر ذلك على حياتهن وأفقد الثقة وأثار الشك في نفوس الزوج، بل وصل إلى تهديد الحياة الزوجية ثم الطلاق. وتفاعلاً مع ما ذكرته الزوجات من قصص لإفشاء أسرارهن الخاصة وما نتج عنه من مواقف وأحداث سلبية مؤلمة أقول:

لقد جاءت التعاليم الربانية والتوجيهات النبوية والمبادئ التربوية والاجتماعية السليمة بما يحفظ كيان الأسرة المسلمة ويزيد متانة روابطها وتماسك علاقتها، لتبقى العلاقة الزوجية سامية سالمة من الأمراض المعنوية والمشكلات الأخلاقية والأحداث المؤلمة المبكية، ومن ذلك الأمر بالستر وحفظ أسرار الأسر والنهي عن كل قول وفعل يجلب لها ضرراً أو يمنعها عنه نفعاً.

ويمكن تعريف الأسرار الأسرية بأنها جميع الأحداث والأحوال وما يصاحبها من أقوال وأفعال داخل الأسرة التي لا يرغب أحد أفراد الأسرة أن يعرفها غير أسرته.

وهذه الأسرار الزوجية قد تكون إيجابية، أسراراً حسنة أو سلبية أسراراً سيئة، فالأسرار الإيجابية عندما تفشى وتذاع عند الآخرين فإنه قد يتولد في نفوس بعضهم ما لا تحمد عقباه من حسد أو حقد أو كره ومكر، ولأن هذه العواقب تحدث حقيقة في نفوس بعض البشر فقد حذر يعقوب – عليه السلام

- ابنه يوسف - عليه السلام من إخبار إخوته بالرؤية التي آرها، قال تعالى: ﴿ قَالَ يَٰبُنَيَّ لَا تَقۡصُصۡ رُءۡيَاكَ عَلَىٰٓ إِخۡوَتِكَ فَيَكِيدُواْ لَكَ كَيۡدًاۖ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ لِلۡإِنسَٰنِ عَدُوّٞ مُّبِينٞ ۝٥ ﴾[(١)].

فالحدث إيجابي وأوصى يعقوب يوسف - عليهما السلام - بعدم إفشائه حتى لإخوته لكي لا يحدث شيء من تلك العواقب السيئة. وقد قيل: ما كل ما يعلم يقال وما كل ما يقال يقال في كل الأحوال ولكل الناس.

وقد تكون الأسرار الزوجية سلبية إما خُلقية أو خلقية وعندما تفشى هذه الأسرار يقع المتحدث بها أولاً في الغيبة التي حرمها الله عز وجل وتوعد عليها رسول الله ﷺ قال تعالى: ﴿ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ ﴾[(٢)]، وقد توعد الرسول ﷺ الزوجة التي تفشي أسرار الزوجية الخاصة بوعيد شديد، ففي الحديث يقول الرسول ﷺ: «**إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها**»[(٣)] . قال الصنعاني: أي وتفشي سره.

ومن أبرز أسباب إفشاء الأسرار الزوجية: عدم قدرة أحدهما على الصبر لما يعانيه من مشكلات وأزمات في أسرته، مما يدفعه إلى إفشائه إما بحثاً عن علاج أو تخفيفاً من ألم الكتمان.

ومنها كذلك قلة العقل والدين، فالعقل السليم يمنع الإنسان من التحدث بأي حديث قد يجلب له ضرراً أو يدفع عنه خيراً، ولا دين يردعه عن كل قول وفعل لا يرضاه الله ورسوله ﷺ.

---

(١) سورة يوسف، الآية: ٥.

(٢) سورة الحجرات، الآية: ١٢.

(٣) رواه مسلم.

ومن الأسباب كثرة الاختلاط بالآخرين، فعندما يجلس الزوج أو الزوجة مع الآخرين فترات طويلة فإنه لا بد أن يحدثهم ويحدثوه فيكثر الكلام حتى يصل إلى تلك الأسرار، ومنها كذلك عدم جلوس أفراد الأسرة (الزوجين والأبناء) مع بعضهم كثيراً، حتى يتكلم كل فرد للآخر، مما يجعل بعض الأفراد يضطر للحديث عن ما في نفسه إلى الآخرين، ومن بين الأسباب الكبر والغرور الذي يدفع الإنسان إلى التباهي بما يملك وما لا يملك والحديث به أمام الآخرين.

وقد وصف الحكماء من يفشي أسراره بأنه ضيق الصدر قليل الصبر، كما وصفوه بالغافل عن حذر العقلاء ويقظة الأذكياء.

قال حكيم: انفرد بسرك ولا تودعه حازماً فيزل ولا جاهلاً فيخون، كما أن الرجال يفضلون المرأة الكتوم التي لا تفشي سراً أو تنقل كلاماً.

إن نقل أسرار العلاقة الزوجية وأسرار البيت خارج نطاق الأسرة الزوجية يعني ازدياد اشتعال نارها، وإضرام نار العداوة والبغضاء بين الزوجين إضراماً يذهب بما بقي من أواصر المحبة بينهما، وكتمان الزوجين سر بيتهما يعقبه السلامة، وإفشاؤه تعقبه الندامة، وصبرهما على كتمان السر أيسر من الندامة على إفشائه.

أخيراً إن على الزوجين التواصي دائماً بما فيه صالح حياتهما الزوجية، ومن ذلك التواصي بحفظ أسرارهما العائلية وعدم نقلها خارج عش الزوجية؛ لأن حفظ أسرار البيت من أهم عوامل نجاح الحياة الزوجية واستمرارها [(١)] .

***

(١) الوطن، السبت: ٢٨/ ٤/ ٢٠٠٧م، العدد:/ «٢٤٠٢».

عندما فتحت الباب على زوجي!!

لم أكن أتصور أن زوجي ذو الأربعة أطفال - الذي دائماً ما كان يُغلق الباب على نفسه ويجلس أمام الكمبيوتر - كان غارقاً في النظر إلى الصور والأفلام الجنسية!

كم أصبت بخيبة الأمل عندما دخلت عليه في تلك الغرفة التي نسي أن يحكم إقفالها ذلك اليوم المشؤوم، الذي أحسست فيه بدوار شديد كدت أسقط على الأرض بسببه.

ياله من منظر محزن ومخزي عندما وجدته متلبساً بذلك العمل المشين؟ فلم أكن أتصور أن الجرأة تصل به إلى هذا الحد الذي يضعف فيه أمام إرادته فيقلب بصره في الحرام على مرأى من ربه الذي رزقه بتلك العينين اللتين ينظر بهما إلى ذلك الحرام.

كم خارت قواي عندما رأيت المعلم الأول لأبنائي يقوم بهذا العمل القذر، الذي يرسم في عقله الجنس على أنه هو الحياة، وبعده يضيع من بين يديه كل شيء وقد لا يؤمن على من هم تحت يده من الأبناء ولا يحسن تربيتهم؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه.

خرجت هذه الكلمات من امرأة بائسة بأحرف متقطعة ممزوجة بشيء من العبرات تفوهت بها تلك المرأة بعد أن انكشف لها زوجها بلباس غير الذي عهدته منه.

هذه حقيقة ينبغي ألا نغفلها ولا نتهرب منها، فقد كثر الكلام من النساء عن تورط أزواجهن بتلك المواقع النجسة المؤثرة على العقول والقلوب، فأصبحوا يتهربون من مسؤولياتهم وما وكل إليهم من تربية وتعليم لمن هم تحت أيديهم، بل هجروا النساء على الفرش بسببها ولا حول ولا قوة إلا بالله، فكيف يُهرب من العفاف إلى السفاف والسقوط والانخراط في المواقع الإباحية التي تفتك بلب الصغير قبل الكبير.

كيف يجرأ ذلك الأب على أن يغيب عن بيته في بيته، ويستقبل المخازي في عقر داره حيث يقبع أمام تلك الشاشة التي تنقله من سوء إلى أسوأ؟ كيف يفعل ذلك وقد لاح في عارضيه الشيب؟ أم أنه الفشل في امتحان المراقبة للرب العليم؟

إنها كارثة عظمى أن يصاب الهرم الأكبر في البيت بذلك الداء إنها كارثة مخزية يوم أن يعلم الأبناء وتعلم الزوجة أن رب البيت بين الموسات وبين المواقع التي تطرد الملائكة وتستقبل الشياطين إنها مصيبة عظمى يوم أن يهجر الزوج زوجته في الفراش ويلجأ ربما للعادة السرية المضرة المغضبة لربه

إنها نقطة تحول خطرة يوم أن يسمح لنفسه بمعرفة المشبوهين والساقطين من أجل تحقيق تلك الرغبة المنحرفة.

فما قيمة الزواج والعفاف إذاً؟ وما موقف هذا المغيب لو رأى تلك الزوجة تقوم بما يقوم به؟ هل يغض الطرف أم يفتل عضلاته أمامها؟ ويتستر بالنقاء والصفاء؟

أيها الزوج الفاضل قد يكون لسهولة الوصول إلى ذلك الفساد دور كبير

في جرك إلى ذلك العمل المشين .. وقد يكون ثمة سبب أو أسباب ساهمت في دفعك إلى ذلك، لكن إلى متى ستستمر على تلك الحال؟ وإلى متى وأنت تواصل في جمع أكبر رصيد من الآثام من أجل تحقيق ما تطلبه نفسك؟

ألا تخش أن ينتهي مشوار حياتك الدنيا وأنت على تلك الحال المخزية؟ ألا تخشى من أن يفضح أمرك بأي طريقة تناسب الحال التي أنت عليها؟ ألا تستحي من رب ينظر إليك وأنت على تلك الحال؟

فالله الذي خلقك وركبك ونعمك مطلع على كل ما تقوم به في ذلك المكان البعيد المستور إلا من عين الله الذي هو أقرب إليك من حبل الوريد؟

أيها الأب الكريم: ألا تعلم أنك نفعلك هذا تساهم مساهمة فعالة في تفعيل دور الفساد في المجتمع، نعم وإلا من كان يصدق أنه في يوم من الأيام سيقوم فلان بن فلان الرجل الرزين العاقل الذي لا يذكره الناس إلا بالخير يجعل بيته الحصين نواة لاستقبال أكبر حجم من الفساد الأخلاقي، ومن ثم يُشربه عقله وتفكيره فيطغى على همته وعزمه فيضعف عن الإصلاح والمتابعة والتفرغ لمن هم تحت يده ومن هم سبب في دخوله النار إن قدم لهم الغش بدل النصح.

قال ﷺ: **«ما من عبد يسترعيه الله رعية يموت يوم يموت وهو غاش لرعيته إلا حرم الله عليه الجنة»**. فأسألك بالله هل ما تقوم به من تغذية منحرفة لروحك ونفسك سيكون له أثر إصلاح ومنفعة لرعيتك؟ لا أظن ذلك؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه.

أيها الزوج الكريم .. فقط أجلس مع نفسك لحظات وتمعن بصدق فيما

تفعله أمام الجهاز من أعمال، وقس حجم الخير فيها من الشر، وكم هي الإيجابيات من السلبيات، وهل تأثر من خلالها مستوى تدينك وإيمانك أم لا؟ عندها ستنكشف لك نفسك وتراها رأي العين، ولا أعتقد بعد ذلك أنك ستغفل أمر النتائج إن لم تكن إيجابية وتستمر في مسيرة الانحطاط، فالمؤمن لا يلدغ من جحر مرتين.

رزقنا الله وإياك الخشية في السر والعلن، وجعلنا من التقاة الصادقين، وأعاننا على حمل أمانة النفس والأنس .. وصلى الله على نبينا الكريم أخشى الناس لرب العالمين [١].

***

---

(١) جريدة عكاظ.

في الحياة الزوجية احترس اللغة

لا اعتقد أن أغلبية الرجال يدركون خطورة اللغة وتأثيرها في العلاقة الزوجية على عدة مستويات، ولا أعتقد أن أغلبية الأزواج سيقتنعون بأن مجرد تغيير اللغة قد يكون كافياً لإنقاذ زيجاتهم من الانهيار، فما هي حكاية اللغة، وعلاقتها بالزواج، وكيف يخطئ هنا الرجال؟

مكتوب في الإنجيل أنه «في البدء كانت الكلمة»، والزواج ينعقد بكلمة وينفض بكلمة، ولكن للكلام مسؤولياته وتبعاته، ورسول الله ﷺ يقول: **«اتقوا الله في النساء فإنكم استحللتم فروجهن بكلمة الله»**، فلماذا يغفل الرجال بعد كلمة العقد عن أهمية اللغة والكلام في علاقة بدأت بكلام؟

وقد نردد كلنا مثلاً قوله ﷺ: **«الكلمة الطيبة صدقة»**، أو نتلو: ﴿ وَقُل لِّعِبَادِى يَقُولُواْ ٱلَّتِى هِىَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ يَنزَغُ بَيۡنَهُمۡۚ ﴾ (١). أو نلقي موعظة أو نسمعها تصف وتعدد آفات اللسان، فتذكرنا بقوله ﷺ: **«أمسك عليك هذا»**، مشيراً إلى لسانه. وسمعت شكاوى كثيرة من رجال يظنون أن أعضاءهم الجنسية معتلة، وقد تكون سبباً في فشل زيجاتهم، لكنني لم أسمع أحداً يخشى أو يشكو من لسانه، رغم أن اللسان أهم وأخطر.

ماذا تنتظر المرأة وتحتاج؟

تنتظر كل امرأة من الرجل الذي يريد الفوز بقلبها، فضلاً عن زواجها

---

(١) سورة الإسراء، الآية: ٥٣.

ومعاشرتها، غزلاً ومديحاً وتقديراً وكلاماً طيباً، والمرأة بمشاعرها وعواطفها تبدو أكثر اهتماماً وتأثراً بالمجاملات والتعبيرات والأحاسيس والكلمات على فروق في الدرجة بين امرأة وأخرى.

والرجل الذي لا يجيد هذه اللغة موقوف على خطر كبير، ومهدد بإنكار كل جهوده وتفانيه وأعماله في سبيل إسعاد زوجته، فقط لأنه لا يجيد التعبير الذي تتعطش له كل امرأة وتنتظره وتحتاج إليه.

وكم من زوج يذبح نفسه اجتهاداً في جمع المال لعياله، أو رعاية لمصالح الزوجة أو أهلها، أو خدمة لبيته وأولاده بينما يذهب التقدير لآخر لين الجانب، حلو الألفاظ، طيب المعشر، واسع الصدر، وقد تغفر ميزاته هذه نقائصه وزلاته.

والمرأة تقيس محبة زوجها لها بكلماته، وبما يقضيه معها من أوقات، وما تسمعه منه من أحاديث وحكايات، وبقدرة الرجل على إثارة اهتمام زوجته، ولفت انتباهها بشكل ومضمون كلامه، وكذلك الإنصات لما تقوله هي وإن طال أو مل.

تتوقع الزوجة من زوجها أن يشرح لها ما هو غامض عليها في تصرفاته، وأن يناقش معها قراراته - فيما يتعلق بحياتهما على الأقل - وهي لا تحب الرجل كثير الأسرار، أو الذي ينفرد بالقرار دائماً، أو لا يأخذ رأيها ولو أحياناً.

المرأة تعتبر الزواج رفقة - وهو كذلك - ومن الرفقة أن يتكلم الناس مع بعضهم، وأن يكون لهذا وقت يقضيانه معاً، ولو بالهاتف إن كان مسافراً

فكلام الرجل وصوته وأحاديثه تعني للمرأة حباً وأماناً وتواصلاً.

مزايدات ومبالغات:

تلعب اللغة عند المرأة أدوار أخرى، فهي ساحة للتعبير والتواصل. والمبالغات – ولا أقول الكذب – من طابع كثير من النساء، وهو طابع مفهوم في ظل ما سلف، وما نفهمه من طبيعتها وتكوينها، وربما يحتوي كلام النساء مجازاً ومداراة وعدم دقة معملية أكثر مما يحمل كلام الرجل، ويجري هذا كله غالباً دون قصد؛ لأن علاقة المرأة باللغة هي علاقة خاصة ومختلفة عن علاقة الرجل، فقد تسمع من زوجتك مثلاً قولها: الأولاد يريدونك معهم أكثر، بدلاً من أن تقول: لماذا لا تجلس معي لنتحدث؟

ولن تجد امرأة تصف نفسها بأنها قبيحة أو متواضعة الجمال، أو سيئة الطباع أو سريعة الغضب أو غير ذلك من العيوب بوضوح وصراحة إلا أن تكون مكتئبة وتحتاج إلى علاج، أو تكون مسترشدة وتحتاج لمشورة صادقة.

لن تجد امرأة تكره المديح أو تحب النقد وترحب به، أو تتقبل بصدر رحب مواعظك المستمرة، أو ملاحظاتك المتواصلة حول كل شيء من تسريحة شعرها إلى أسلوب تربيتها لأولادك.

لن تجد امرأة تمل من سماع كلماتك في حبها والغزل بها، وامتداح طبخها وإدارة بيتها، ودينها وأخلاقها وكل ما يتعلق بها.

لن تجد امرأة لا تتحدث عن نفسها كثيراً، وتنسب إليها أحياناً فضائل قد لا تكون فيها، وتشكو غالباً ودائماً من الأحداث والأشخاص والأشياء دون

أن تعني هذه الشكوى غير استخدام اللغة في التعبير، أي أنها لا ولم ولن تتخذ موقفاً معيناً أو رافضاً من الأولاد أو الأشياء أو الأشخاص المشكو منهم.

وبالجملة لن تجد امرأة تكره الكلام قولاً وسماعاً، أو لا تحتاج إلى وقت تقضيه معها، أو مديح توجهه إليها، أو تقدير لما تقوم به أو مجاملة بسيطة رقيقة يحتاجها كل إنسان.

كما لن تجد امرأة تكره الزهور أو الهدايا أو الشعر أو الزينة على اختلاف الأذواق في اختيار الألوان والأنواع.

قد تجد امرأة لا يهمها كثيراً أن تملأ جيبها بأموالك، أو بيتها بأشيائك، أو خزانة ملابسها بهداياك، لكنك لن تجد امرأة لا يهمك أن تملأ قلبها ومشاعرها وعقلها ونفسها بالمعاني الطيبة والأحاسيس الجميلة ووجودك الداخلي المستمر في هذه المساحات الأساسية.

مفارقات الصمت والمراوغة:

من المشتهر أن الرجل يتكلم كثيراً مع خطيبته ثم يقل معدل الكلام حتى يصل الأمر أحياناً إلى «الخرس» الكامل بعد الزواج.

وأنا هنا لا أتحدث عن هذا فقط، ولكن أشير إلى مفارقة أزعم أنها هامة، ففي بعض الأوقات يصمت الرجل؛ لأنه يفكر في أمر ما أو حين يتعرض لمشكلة فتشغله، وعندما يعمل عقله كثيراً ما ينعقد لسانه، على الجانب الآخر تعتبر أغلب النساء صمت الرجل وهو معها علامة على الإهمال أو عدم الحب والتقدير، أو أنه دخل في علاقة مع امرأة أخرى.

وقد تبدأ في توجيه اللوم القاسي له على هذا الصمت، بل قد تبدأ في تجهيز برامج للمعاملة بالمثل بدءاً من الصمت بالمقابل، أو أيضاً البحث عن علاقة أخرى، ولو بالكلام! وهذا يزداد في حالة الرجال قليلي الكلام بطبعهم.

ومفارقة أخرى تكمن في أسلوب المراوغة عند المرأة والرجل فبدلاً من التعبير عن مشاعر الحزن والخوف تتظاهر هي بالقلق وأحياناً بالاهتمام، ولا بأس من أن تظهر مكتئبة أو محبطة من أن تظهر محرجة أو خجلة من موقف خطأ أخطأته؛ لأنها بهذا تتحاشى الاعتذار، والإحساس بأنها انكسرت.

أما الرجل فلا يحب إظهار مشاعر الخجل والصدقة والتعرض للظلم فيقوم بإبداء الهدوء والسكينة، وربما يحاول إشعار نفسه بالثقة الزائدة وتصرفات عدوانية.

هذا كله يظهر أساساً في الكلام المتبادل، أو غير المنطوق أحياناً والمصارحة بالأسلوب المناسب وفي الوقت المناسب تكون أفضل.

لغة من غير كلام:

لا أحب أن يتسرب إلى عقول القراء أن اللغة تساوي الكلام فقط، والمرأة التي تحتاج إلى وقت وكلام من الرجل تحتاج أيضاً إلى مفردات أخرى من لغة الجسد غير المنطوقة.

وهناك أبحاث ومقالات علمية عن الاحتضان والقبلات، وعن الملامسة الزوجية بدرجاتها وصولاً إلى العلاقة الحميمة الكاملة. وفي ديننا فإن التقديم

قبل المعاشرة هو من آدابها، ومن ينساه أو يجهله إلا موصوف بالعجز في السنة النبوية.

وحين لا تمسح على شعر زوجتك أو تلمسها بحنان من آن لآخر فإن هذا «الهجر» يعدل نفس آثار الصمت عندها، وحاسة اللمس عندنا تبدو معطلة في إطار علاقتنا المشوهة بأجسادنا وأجساد زوجاتنا، ومن الشائع ألا نتلامس إلا في إطار المعاشرة.

ولغة الجسد ليست فقط ملامسة واحتضان وقبلات، ولكن أيضاً إيماءات ونظرات وحركات فكل أعضاء الجسد تحمل رسالة إيجابية أو سلبية أو محايدة[١] .

***

(١) منتديات إسلام أون لاين.

النكد .. يحول الحياة الزوجية إلى جحيم

لبيت الزوجية حالات خاصة لا يعرفها إلا المتزوجين، وقديماً قالوا: إن الحياة الزوجية فيها أسرار لا يعرفها إلا المتزوجون أنفسهم، ومن هذه الحالات أن تمر الأسرة بحالة من الفتور في العلاقة وقد تتمثل في النكد في الحياة الزوجية فيتصور الزوج أو الزوجة أن البيت أصبح قطعة من الجحيم فعند دخولهم المنزل، يشعرون بالكآبة، فقد يقابل الزوج الزوجة بالغضب الحاد المنفر، يخلو البيت من الضحك والسرور ويغيب عنه التفاؤل، ويغلب عليه التشاؤم، كما تكثر فيه التشكي من أحدهما على الآخر، فمن سؤال الأحوال المادية مرة ومن الأولاد مرة أخرى، ومن إهمال الزوج لشؤون البيت وبعض الأزواج لا تكثر حالات التشكي والتوجع إلا عندما يخلو الجو العائلي بهما.

من أوضح الأسباب التي تقف خلف الكثير من السلوكيات الخاطئة التي لا يمكن حصرها وتختلف من شخص لآخر بحسب الخصائص والظروف الاجتماعية، إلا أن الدراسات الاجتماعية التي عملت حول هذه الظواهر الاجتماعية المتعلقة بالنكد في الحياة الزوجية، وصلت إلى بيان بعض الأسباب، وبيت كيفية التعامل مع كل حالة بحسبها، ومن الأسباب التي تدعو إلى الملل في الحياة الزوجية، الجهل بطبيعة الرجل والمرأة النفسية والاجتماعية، فالرجل بما فطره الله – عز وجل – يمتاز بطبائع خلاف طبائع المرأة، فيغلب على الرجل التعميم بينما يغلب على النساء التخصيص، فقد يسأم الرجل من دقة تفصيلات المرأة لكثير من الموضوعات، وقد ترمي المرأة الرجل بالغباء؛ لأنه لا

يدقق في الأمور، فلو قرأ الزوج والزوجة صفحة من جريدة، فنجد أن الرجل في الغالب يقرأ العناوين العامة ولا يهتم بالتفصيلات، بينما المرأة تهتم بدقائق الأمور وهذا بلا شك ناتج عن طبيعة تكوين المرأة والرجل النفسية، والاجتماعية، فيجب على الزوجين أن يراعيا أنهما مخلوقين ولكلٍ منهما خصائصه النفسية والاجتماعية الخاصة بكل منهما، وعليهما الاطلاع أكثر حول هذا الموضوع في كتب علم النفس وهناك أمر آخر مهم في معرفة سبب النكد في الحياة الزوجية يرجع إلى الضغوط في العمل حيث يؤثر ذلك على نفسيات الزوجين فيرجع أحدهما مجهداً من العمل، فيحمل معه هموم العمل إلى المنزل وقد يحدث ألا يتفهم أحدهما الآخر حيال هذا الأمر، ومن طبيعة الرجل في الغالب الصمت، عندما تحدث له مشكلة يهتم بها ويغتم وهو خلاف طبيعة المرأة النفسية، التي تحب أن تنفس عما يصيبها من المشاكل والضغوط النفسية.

وذلك بالحديث عنها إلى كل قريب منها، وعندما ترى زوجها لا يشاركها الشعور تظن أنها غير جديرة بهذا الزوج فيحدث الخلاف بينهما، والحل لهذا أن تصمت الزوجة إذا وجدت زوجها في حالة صمت من المشاغل والغموم، فهذه طبيعته وعليها أن تسلك سلوكاً معه خالياً من الظن السيئ وتهدأ حتى يخرج من صمته ويبدأ بالكلام بشكله المعتاد وقد حل مشكلته وزالت همومه.

إن الاختلاف بين الزوجين في مستوى العمر، قد يكون من أسباب النكد، فقد يكون فارق السن بينهما كبيراً، قد يصل في بعض الأحيان إلى أكثر

من أربعين عاماً، فهي قد لا تكون لها اهتمامات وميول، غير اهتمامات وميول زوجها، وقد يكون الاختلاف بين الزوجين في المستوى الثقافي والتعليمي، وخصوصاً إذا كان لصالح الزوجة، فقد تكون حاصلة على شهادات عليا، والزوج أمي، أو في مراحل تعليمية أولية، فهذا الاختلاف قد يولد بعض المشاكل بين الزوجين إذا لم يحسنا مستواهم الثقافي والمعرفي، بحيث يطور بعضهما بعضاً حتى يصلا إلى حل الخلافات ويصلا إلى طريقة مثلى في التعامل فيما بينهما، ومن أوجه ذلك أن يحرص الزوج على زيادة تعليمه - وقد يكون الاختلاف في الموطن الأصلي لكل منهما، فقد تكون هي من حضر وهو بدوي أو العكس، وكذلك الاختلاف في المستوى الاقتصادي يلعب دوره في هذا الأمر، لذا يتوجب على الزوجين أن يتفهما بيئات كل منهما ويجعلانها نصب أعينهما.

أما تكاليف الزواج والديون الباهظة التي ربما تكون من المؤثرات السلبية على الرجل.

ومن المؤكد أن الزوجين يستطيعان تجاوز العديد من الخلافات داخل الأسرة قبل حدوثها، ومن الحلول المناسبة المصارحة والوضوح بحيث يعرف كل منهما الآخر بعيداً عن الغموض والتلون. حيث أن بعض الأزواج يفضلون المصارحة في حدود معينة، ولكن يجب أن يتفق الزوجان على هذا الأمر ويعرف كل منهما حدود الآخر.

كما يجب محاولة تأجيل مناقشة مسألة الخلاف بينهما إلى وقت آخر تكون فيه الأعصاب هادئة وبعيدة عن التوتر وأن يتفقا قبل حدوث الخلاف

بينهما أنه في حالة الخلاف يجب أن يقدم كل منهما تنازلات وأن يقوم المخطئ بالاعتذار، أو تقديم بعض الهدايا التي تعبر عن مشاعر الحب والمودة، أو بكلمة طيبة، ويتذكر أنه بفعله هذا يحصل على ثواب وأجر من الله تعالى، ولن تنقص من كرامته؛ لأن العلاقة التي بينهما مبنية على الحب والمودة وكل شخص مكمل للآخر [١].

***

(١) مجلة شهد الفتيات، العدد: «٤٩».

الغضب .. نوبة حادة من الاندفاع والتهور والعدوانية

الغضب والعنف من السلوك الإنساني الطبيعي والذي يحدث لكل منا، ولكن الغضب والعنف قد يحدث كثيراً بصورة متفاوتة بين البشر.

ويعتمد هذا السلوك على عوامل متعددة ومختلفة، منها ما هو اجتماعي أو اقتصادي أو نفسي أو من هذه العناصر مجتمعة، فيصدر عن شخص أو جماعة سلوك عنيف خارج الإطار المقبول بكل العوامل والمقاييس. ويعتمد أيضاً مقدار العنف والغضب على عوامل عدة منها المواقف التي تحدث فيها هذه المشاعر، وكذلك الفروقات الشخصية بين الناس والعوامل النفسية التي تُرافق عملية الغضب أو العنف.

العوامل التي تحدد العنف والغضب:

١- الاندفاع: هناك أشخاص طبيعة شخصيتهم اندفاعية، فتجده سريع الغضب، ويندفع بل يتهور في اندفاعه عند غضبه، مما يقوده إلى عنف مبالغ فيه. قد يندم هذا الشخص على اندفاعه ولكن قد يكون ذلك بعد فوات الأوان. وقد نشر قبل سنوات تحقيق مؤثر وجاد في جريدة الرياض عن الأشخاص الذين ارتكبوا حوادث قتل، وكان أغلب من تحدث للجريدة عن عملية القتل التي قام بها كانت أثناء نوبة اندفاع فقد فيها التفكير وندم بعد أن قام بعمليته العنيفة، ولكن كان الندم متأخراً. لذلك فإنه ينصح لأصحاب

الشخصيات الاندفاعية بعدم حمل الأسلحة الخطيرة معهم؛ لأنهم قد يقومون بأعمال شرسة وعنيفة أثناء نوبة غضب لا تستحق كل هذا العنف.

٢- ردة الفعل: هناك أشخاص تكون ردود أفعالهم على أعمال بسيطة رداً قاسياً يتميز بالعنف الشديد، وقد تكون هناك بعض التبريرات لانفعالهم وردة فعلهم لكن تتميز ردود أفعالهم بالمبالغة والعنف والغضب بصورة بشعة، حتى أن بعض هؤلاء الأشخاص قد يرتكب أفعالاً حمقاء، وتتصف بالبشاعة، وغالباً ما يكون مثل هؤلاء الأشخاص يتميزون بشخصيات مرضية إلى حد كبير. فتجد شخصاً ما تجاوزه في السير في المرور بالسيارة، فما يكون من مثل هؤلاء الأشخاص إلا أن يتصرف تصرفاً عنيفاً في ردة فعله تجاه تجاوز شخص آخر له، حتى وإن كان الشخص الآخر مخطئاً، فقد يلاحق هذا الشخص الرجل الذي تجاوزه وربما اعتدى عليه بالضرب المبرح، بل أن في بعض الحالات انتهت المشادة بأن أطلق واحد من أصحاب هذه الشخصيات النار على الشخص الذي تجاوزه وأرداه قتيلاً، وبعد أن يهدأ ويعود إلى صوابه ويراجع ما قام به يجد أن ردة فعله كانت مبالغ بها وإن ما يترتب على ما قام به جزاء عظيم، قد يصل إلى القصاص عندما كنت طبيب امتياز أعمل في قسم الجراحة جاء إلى الإسعاف شخص أجنبي (غير عربي)، وهو مضروب بقضيب حديدي على الرأس مما تسبب في وفاته. وبعد لحظات جاء

شاب سعودي لم يبلغ العشرين من العمر يسأل عن حالة المصاب الذي وصل إلى الإسعاف، وكان المصاب قد فقد الحياة، وعندما أخبرناه بما حدث أصيب بصدمة عصبية، حيث قال إن هذا الرجل تجاوزه في السير، فما كان من الشاب الذي أخذته العزة بالإثم، إلا أن لحق بالرجل الأجنبي - والذي كان برفقة زوجته - وأجبرهما على الوقوف، وحاول الرجل الأجنبي الاعتذار للشاب لكن هذا الشاب كان يحمل قضيباً حديدياً وضربه بقوة على رأسه وتركه ينزف، حتى جاءت سيارة أخرى ونقلت المصاب حيث كنت أعمل. وعندما علم الشاب بما حصل للرجل الأجنبي الذي ضربه بالقضيب الحديدي، حتى أخذ يبكي ويتأسف على ما فعله، وأن العملية جميعها لا تستدعي هذا الفعل، ولكن كان وقت الندم قد فات وما حدث لا يمكن إرجاعه والروح التي أزهقت ذهبت ضحية لردة فعل في غير مكانها.

٣- التعود على العنف والعدوانية: ثمة أشخاص تعودوا على العنف والعدوانية، وهم مستعدون دائماً للعنف والاعتداء على الآخرين، وبعضهم لا يحسب حساباً لما يترتب على العمل العنيف الذي يقوم به. هؤلاء الأشخاص لديهم مشاكل شخصية، وبعضهم من هم لديهم اضطرابات حقيقية في شخصيتهم تجعله عرضة للمشاكل دائماً والتعود على العنف لا يكون مقتصراً في مواقف معينة بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، بل إن المقربين من مثل هذه الشخصيات

يكونوا معرضين للعنف من قبل هؤلاء الشخصيات. فالزوج الذي يتعود على العنف قد يكون عنيفاً مع زوجته وأولاده وجميع من هم قريبون منه. ورغم ما قد تسبب هذه العدوانية والعنف للشخص فإنه لا يتعظ مما حدث له سابقاً، وربما يكرر ما فعله سابقاً من أحداث عنيفة وعدوانية. لذلك فإن مثل هذه النوعية من الشخصيات كثيراً ما تقع في مشاكل مع القانون وتتعرض للعقاب وربما لا يقود هذا إلى تعديل السلوك عند مثل هذه النوعية من الأشخاص.

٤- العنف والعدوانية تجاه الذات: هناك أشخاص لديهم ميول مرضية وهو العنف ضد أنفسهم أو حتى ربما للأشخاص المقربين منهم جداً، مثل بعض السيدات اللاتي يقمن بتجريح أنفسهن وقطع بشكل روتيني للرسغ حتى إسالة الدماء، وثمة أحياناً يقمن مثل هؤلاء السيدات، خاصة إذا كانت الواحدة منهن في علاقة عاطفية أو زواج، فإنها قد تثير الرجل الذي ترتبط به كي يقوم بعمليات اعتداء أو عنف ضدها، وهذا شيء مثير للاستغراب ولكنه سلوك غير سوي، وعند تقييم مثل هذه الشخصيات يجب الأخذ في الاعتبار هذا السلوك المرضي الشاذ، فرغم شكوى السيدة من العنف ضدها، وربما تكون آثار العنف بادية وظاهرة بشكل واضح على جسد السيدة ولكنها لا ترغب في الانفكاك عن هذا الشخص الذي يذيقها أنواع متعددة من العنف البدني خاصة، وربما

العاطفي، ولكنها مع ذلك تبقى مرتبطة به ولا ترغب في تركه. كانت هناك سيدة من عائلة راقية وثرية، ولكنها مرتبطة بشخص أقل منها مستوى اجتماعي واقتصادي، ويعاملها أسوأ أنواع المعاملة التي لا يمكن أن يمارسها شخص ضد إنسان آخر، ومع ذلك لا تستطيع الانفكاك منه. وكلما اعتدى عليها بدنياً مما يستدعي دخولها إلى المستشفى، ولكنها ما أن تبرأ من الرضوض والكسور حتى ترجع مرة أخرى إلى هذا الرجل الذي يذيقها أصناف العذاب والهوان، ولكنها كما وصفت نفسها بأنها ككرة من الإسفنج كلما ضرب بها في الحائط عادت إليه.

٥- عدم القدرة على السيطرة على الغضب: هناك بعض الأشخاص لا يستطيعون السيطرة على نوبات الغضب عندهم، ويصبحون في حالة هياج شديد، تتغير مع هذا الغضب شخصياتهم تماماً فيكون شخصاً هادئ الطباع متزن في سلوكه وحديثه، وفجأة نتيجة حدث قد يكون تافهاً أو بسيطاً ينقلب ويصبح عاصفة تدمر كل ما أمامها. وهذا النوع من الشخصيات خطير، لا أحد يستطيع التنبؤ بما يمكن أن يفعله. وهذا النوع من الشخصيات لا يصلح للقيادة أو تولي مناصب هامة، حيث يدمر في لحظة ما بناه في سنوات، ويؤثر على من يعملون تحت إدارته بشكل سلبي. وقد تنبأ لهذا العاملون في القطاعات الهامة والتي للقائد فيها أهمية كبيرة، فتجد مثلاً في شخصية القيادة والقائد المطلوبة في البحرية الأمريكية والبريطانية

أن أول شرط من شروط القيادة أن يكون الشخص قادراً على ضبط أعصابه في أي حالة وتحت أي ظروف. فلا يصلح أن يكون قائداً عسكرياً ولا يستطيع ضبط أعصابه، ولا يستطيع السيطرة على مشاعره، ويمكن لأي شخص أن يخرجه عن طوره حتى وإن كان الأمر كبيراً ويستدعي الغضب أو فقدان السيطرة على الأعصاب، لكن القادة وكبار المسؤولين يجب أن يتحلوا بهذه الصفة الصعبة جداً في بعض الأوقات وفي مناسبات قد تكون كثيرة، يجب أن يتحلى القائد والمسؤول الكبير بالصبر والحلم، وأن لا يخرجه عن طوره حدث أو أحداث حتى وإن كانت أحداث جسام، ولهذا فإن أهم وأول شروط القائد والمسؤول هو الحلم والتحكم في أعصابه والسيطرة على غضبه وأعصابه مهما كانت الظروف. إن التحكم في النفس والسيطرة على الغضب والعنف هو من الأمور المهمة والصعبة، وهناك تدريبات وتمارين وعلاجات نفسية للسيطرة على الغضب، خاصة إذا كان هذا الأمر يسبب مشاكل للمرء في حياته العملية والعائلية والاجتماعية. ولعل الفيلم الكوميدي «علاج الغضب» أو كما هو باللغة الإنجليزية (Anger Management) والذي يحكي كيف يمكن للمرء أن يقع في مشاكل كبيرة إذا لم يستطع السيطرة على مواقف صغيرة.

٦- العنف العائلي: العنف العائلي، الذي يكون غالباً ضد المرأة (الزوجة) والأطفال، وكيف يؤثر هذا الأمر سلباً على العائلة فيقود

إلى الاكتئاب عند المرأة والشعور بالدونية وربما اللجوء إلى تعاطي المخدرات والكحول كما تقول الدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية، وما يترتب على ذلك من اضطرابات نفسية عند الأطفال، حيث ينشأ الطفل في بيئة غير سوية، ويتعود على العنف ويرى أن المشاكل والأمور الحياتية تحل بالعنف، فكثير من الرجال الذين يلجأون للعنف والعدوانية وارتكاب الجرائم يكونون نتاج لعنف عائلي عاشوه في الصغر، واضطرابات اجتماعية وسلوكية في العائلة أثناء مراحل الطفولة. هذا العنف العائلي إذا لم يتم علاجه والسيطرة عليه في بدايته ووضع حلول عملية للحد من العنف العائلي فإنه سوف يكون عملاً في تفشي العنف والعدوانية في المجتمع. وفي كثير من الدول فإن هناك أشخاص متخصصون في المساعدة على التغلب على العنف العائلي عن طريق العلاج العائلي والعلاج النفسي الذي قد يكون مفيداً جداً إذا قام به أشخاص متخصصون، وأكفاء ولديهم الخبرة في المشاكل السائدة في المجتمع والتي قد تقود إلى العنف العائلي.

٧- توقع العنف: هذا الأمر من الصعوبة بمكان، حيث توقع العنف قد لا يكون سهلاً في مواقف كثيرة، لكن هناك بعض الدلائل على أن هناك عنفاً وعدوانية قد تنشأ مثلاً نتيجة ظروف اجتماعية، مثل عدم إحساس الشخص بالأمان في مجتمعه أو شعوره بالتفرقة العنصرية ضده، أو أن يكون هناك ظلم واقع عليه ولا يستطيع أن

يدفع هذا الظلم بالطرق السلمية، أو الخلافات العصبية والعرقية والقبلية كما نرى في بعض الدول في أفريقيا مثلاً وعندما وقعت مجازر بشعة راح ضحيتها قرابة مليون شخص في صراع قبلي بين قبيلتين في بورندي. وكذلك الخلافات والصراعات الدينية والطائفية كما رأينا في العنف في إيرلندا الشمالية بين الكاثوليك والبروتستانت استمرت لعقود وحتى الآن لم تنته هذه المشكلة بشكل نهائي إذ لا زالت معلقة [١] .

***

(١) جريدة الرياض: ٢٥/ ٢/ ٢٠٠٥م، العدد: «١٣٣٩٥».

الخلافات العائلية وأسبابها

ما أعتقد أن في الحياة سعادة تفوق سعادة الإنسان في بيته، ولا شقاء يعدل شقاءه مع أهله، فمن كان في بيته سعيداً عاش مع الناس سعيداً، ومن كان في بيته منغصاً يفقد الهدوء النفسي عاش مع الناس سيئ الخلق متبرماً بهم، ضيق الصدر في معاملتهم، وإذا كان الغربيون يقولون في أعقاب كل جريمة «فتش عن المرأة» فإن من الواجب أن نقول في أعقاب كل مشكلة اجتماعية وكل انحراف خلقي «فتش عن البيت» والمشكلات التي تنشأ عن اضطراب الحياة الزوجية كثيرة، وكم أدت إلى جرائم اجتماعية كبرى، وليس اضطراب الحياة الزوجية مقصوراً على بيئة معينة، ففي الأوساط الغنية المترفة قد تفقد السعادة الزوجية كما في الأوساط الجاهلة، وفي البيئات المتدينة المحافظة قد تقع الخصومات العائلية كما تقع في البيئات المتحللة، وهو في الغرب كما في الشرق، وعند المتمدنين كما عند المتأخرين.

إنها مشكلة المجتمعات الإنسانية في كل عصر، غير أن هذه المشكلة تبدو واضحة الأثر كثيرة الظهور في البيئات التي ضعف فيها وازع الدين والخلق.

وأقصد بالدين الدين النير العميق في النفس، لا الدين السطحي الذي يعتمد على المظاهر والشعارات، فكثيراً ما رأينا بعض المتدينين من أسوأ الناس معاملة لأزواجهم لأن الدين لم يكن عندهم ضابطاً مسيطراً على الأهواء والنزعات، وإنما هو طقوس باهتة لا تسمو بروح، ولا تزكي نفساً، والأسباب التي تنشأ عنها المشاكل العائلية كثيرة متعددة سنقتصر على أكثرها انتشاراً ووقوعاً.

فمن ذلك: تحكيم العاطفة أو المصلحة المادية عند اختيار الزوج أو الزوجة، فكثيراً ما ينشأ الزواج عن حب عاطفي مشوب لا يلبث أن يفتر بعد الزواج بأشهر قلائل، وما يلبث أن يكتشف الزوجان أن بينهما بوناً شاسعاً في الأخلاق أو المزاج أو الثقافة أو الميول، وكثيراً ما ينشأ الزواج عن الإعجاب بالجمال في الزوج أو الزوجة، يعجب الشاب بجمال فتاة، فيطلب إلى أهله أن يخطبوها له، ثم سرعان ما ينكشف له الجمال الجسيم عن قبح نفسي ودمامة خلقية.

وقد تعجب الفتاة بشاب وسيم الطلعة فتسرع إلى إجابة طلبه، ثم يشتد بها الأسى حين تكتشف فيه خلقاً سيئاً أو طبعاً دنيئاً وكثيراً ما ينشأ الزواج عن طمع في الثروة، فهذا خاطب ذو وظيفة أو دخل كبير أو غني كبير، وكثيراً ما يكون مع الغني المفرط الفساد المتلف، وأقبح ما يكون الزواج في مثل هذه الحالة أن تزف الفتاة وهي لم تبلغ العشرين إلى الشيخ العجوز الذي جاوز الستين وما يحدو بأهل الفتاة إلى تزويج فتاتهم منه إلا الطمع في ثروته الكبيرة أو أراضيه الواسعة، وما يدري هؤلاء أنهم جنوا على فتاتهم جناية أبشع من القتل، فالقتيل يذوق مرارة الموت لحظات ثم يرتاح، وهذه الفتاة المسكينة تذوق مرارة الشقاء كل لحظة، إن الله شرع الزواج لسكن النفس فكيف تسكن نفس الفتاة في أول تفتحها للحياة إلى نفس ودعت الحياة واستقبلت الموت.

ومن أسباب الخلافات العائلية سوء فهم كل من الزوجين لطباع الآخر فقد يكون الزوج حاد المزاح، شديد الإحساس يتأثر لأقل الأشياء التي يراها

مخالفة لذوقه، فلا تراعي زوجه فيه هذا، فتضحك وهو غضبان، وتعرض عنه وهو يوجه إليها الخطاب، ويتكلم الكلمة فتجيبه عليها بعشر كلمات. فما هي إلا العاصفة وينفجر البركان، وقد تعجب الزوجة باللون الأحمر من الثياب فيجبرها الزوج على أن تلبس الأبيض مثلاً، وقد تحب شرب اللبن وهو لا يميل إليه، فيجبرها على أن تترك ما تميل إليه إلى ما يميل هو إليه، فما تلبث الزوجة أن تشعر بالانقباض، ثم ينقلب الانقباض إلى تبرم، ثم يؤدي التبرم إلى النزاع لأقل سبب.

ومن أسباب الخلافات العائلية عدم تقدير الزوجة لأعباء زوجها وواجباته الاجتماعية، فقد يكون الزوج سياسياً من واجبه أن يجتمع إلى الناس ويستقبلهم، وقد يكون عالماً أو أستاذاً من واجبه أن يقرأ ويكتب، فتضيق زوجه بالاجتماعات العامة، وتتبرم من قراءته وكتاباته، بل تتبرم من كتبه وتتأفف منه حين تراه يدخل البيت وفي يده كتاب جديد، ولقد كانت زوجة الإمام الزهري تتبرم منه حين تراه منكباً على كتبه وتقول له: «والله لهذه الكتب أشد علي من ثلاث ضرائر». ولئن كان من حق الزوجة أن يخصص لها وقتاً ليؤنسها ويأنس بها، فليس من حقها أن تنكر عليه تفرغه لواجبه الاجتماعي أو العلمي، أو أن تظهر السخط على عمل يرتاح إليه ضميره وتطمئن إليه نفسه.

ومن أسباب الخلافات الاجتماعية تدخل الزوج في الشؤون البيتية أكثر مما ينبغي، وكم من رجل فارغ من العمل يقف مع زوجته في المطبخ فيقول لها: الماء الذي وضعتيه قليل، أكثري من الملح، خففي النار، حركي الطعام، وهكذا تضيق زوجته بفضوله، فما تلبث يوماً بعد يوم أن تنفجر وتثور، وإذا كان من

حق الزوج أن يبدي رغبته في الطعام الذي يأكله فليس من حقه أن ينصب نفسه طاهياً يعلم امرأته أصول الطهي كل يوم.

ومن أسباب الخلافات العائلية عدم مراعاة الزوجة لأوضاع زوجها المالية، فهي تريد أن تلبس كما تلبس صديقتها تلك، وتريد أن تستكثر من الزينة أو أثاث البيت كما استكثر فلان من أثاث بيته وزينته، دون أن تلحظ الفرق بين ثروة زوجها وزوج صديقتها أو جارتها، وما أكثر المناسبات عندنا لشراء الثياب فكلما تزوج قريب للمرأة وجب أن تخيط لعرسه ثوباً جديداً تلبسه فيه، وكلما تغيرت الأزياء وجب أن تتغير الثياب وهكذا يرهق الزوج في ميزانيته، ويضطر إلى أحد أمرين: إما أن يستدين ويرهق نفسه نزولاً عند رغبة زوجته،و إما أن يتحمل الخصام والخلاف بينه وبينها ليحافظ على ميزانيته وكرامته بين الناس، وأنا لا أنكر أن بعض الأزواج يبخلون بالإنفاق على زوجاتهم مع القدرة ولست أتكلم على مثل هؤلاء فقد أعطى الإسلام الحق للمرأة التي يمتنع زوجها عن الإنفاق عليها بما تحتاج إليه من ثياب وطعام يليق بها وهو قادر على ذلك أن تأخذ منه ماله بغير إذنه، فقد جاءت امرأة أبي سفيان إلى رسول الله ﷺ تشكو إليه زوجها وتقول له: «إن أبا سفيان رجل شحيح لا يعطيني ما يكفيني وأولادي»، فقال لها ﷺ: «**خذي من مال زوجك ما يكفيك وولدك بالمعروف**» (١) (٢).

***

---

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) جريدة الرياض، ٢/ ٢/ ٢٠٠٤م، العدد: ١٣٠٤٥».

جراحة من غير ألم للخلافات الزوجية

قميص النجاة:

إن هناك عدة أدوات إذا استفاد منها الزوجان وأحسنا التعامل معها، استطاعا أن يتجاوزا الخلافات والمشاكل الزوجية، وبعض هذه الأدوات تحتاج إلى تدريب نفسي ومجاهدة لكي يستطيع الزوجان التمكن منها، وهي تعتبر بمثابة (قميص النجاة) الذي ينقذ الزوجين من الخلافات الزوجية، ولا يعني ذلك أنه إذا لبس الزوجان قميص النجاة فإنه لن حدث لهما أي مشاكل أسرية، وإنما فائدة قميص النجاة أنه يريح نفسية الزوجين عند حدوث المشكلة، ويجعلهما يحسنان التعامل مع المشاكل الزوجية، وذلك من خلال النظرات التالية:

- النظرة الصحيحة للمشاكل الزوجية.
- إعطاء المشكلة حجمها الطبيعي.
- عدم تضخيم المشكلة وتعقيدها.
- النظر في الجانب الإيجابي في المشكلة الزوجية.
- التعامل مع المشكلة الأسرية بنفسية مطمئنة.

وغير ذلك من الفوائد التي يستطيع كل شخص استنباطها، ونعني بذلك أن قميص النجاة ليس بالضرورة أن يعالج المشكلة وإنما المهم أن الزوجين يحسنان التعامل مع المشكلة مع تخفيض آلامها أثناء العلاج، ومثالنا على ذلك،

كمثل المريض إذا أراد غرفة العمليات البنج يعطيه إبرة فتخدره لكي تجري له العملية دون أن يشعر بالألم، ثم يستيقظ بعد انتهاء العملية وزوال أثر المخدر فيشعر ببقايا الألم ثم يتماثل للشفاء، وهذا ما نريه من (قمصان النجاة). ولنبين الآن (قمصان النجاة) التي تساهم في عملية التحضير لحدوث الراحة النفسية عند نزول البلاء الزوجي.

القميص الأول أعظم البلاء:

إن معرفة الزوجين ما هو أعظم البلاء وتذكره يجعلها دائماً يحمدان الله تعالى على ما يصيبهما من بلاء أو مشاكل سواء أكانت المشاكل زوجية أم غيرها.

وعن أعظم الابتلاءات (قسوة القلب) كما قال حذيفة بن قتادة رحمه الله عندما قال: (أعظم المصائب قسوة القلب) فالإنسان ينبغي أن يحمد الله تعالى دائماً أن قلبه غير قاس ورطب بالإيمان وبذكر الله تعالى لأن ذلك فيه حفظ للدين في نفسه وعلمه إذا لم يكن قاس ورطب بالإيمان وبذكر الله تعالى، وهذا ما قرره أحد الصالحين عندما سرق اللص منزله وسمع بالخبر فقال: (الحمد لله أن اللص قد سرق منزلي، ولم يسرق التوحيد من قلبي) فهذه معاني عظيمة لو عاشها الإنسان لشعر بالراحة والطمأنينة عند نزول المصائب الزوجية، وأن أحداً غيره لم يصب بمثلها، فهذا إنسان يريد أن يحطم نفسيته ونفسه بيده، والنجاة من ذلك بلبس القميص الأول للنجاة وهو تذكر أعظم البلاء عند نزول الابتلاء.

القميص الثاني الرضى بالقدر:

على قدر ما يكون لدى الزوجين من الرضى بالقدر بمقدار ما تكون نفسيتهما مطمئنة ومرتاحة عند حدوث المشاكل الزوجية، وكلما قوي الرضى بالقدر عند الزوجين وقويت علاقتهما بربهما، كلما ازداد الاطمئنان والراحة وقد بين لنا ابن القيم – رحمه الله – المشاهد التي تتعلق بالأمر المقدر على الإنسان والتي إن عرفها الزوجان وتفكرا فيها لم يقلقا عند حدوث المشكلة فقال إذا جرى على العبد مقدور يكرهه فله فيه ستة مشاهد:

- مشهد التوحيد: وهو أن الله هو الذي قدره وشاءه وخلقه.
- مشهد العدل: أنه ماضي في حكمه، عدل فيه قضاءه.
- مشهد الرحمة: أي إن حكمته سبحانه اقتضت ذلك، وأنه لم يقدره عبثاً.
- مشهد الحمد: أن له سبحانه الحمد التام على ذلك من جميع وجوهه.
- مشهد العبودية: أنه عبد فيصرفه الله تعالى تحت أحكامه القدرية كما يصرفه تحت أحكامه الدينية.

عن هذه المشاهد الستة العظيمة جداً إن درب الزوجان أنفسهما عليها، فإذا نزل البلاء الأسري عليهما كفقر أو خسارة مالية أو وفاة ولد أو حادث سيارة أو غيرها من الابتلاءات فإذا تذكر الزوجان مشهد التوحيد أو العدل أو الرحمة أو الحكمة فإن هذه المعاني ستسلي نفسه ونفسيته، وستخفف عنه حرارة المصيبة، وستجعله يتعامل معها بنفسية مطمئنة.

القميص الثالث الصبر والصلاة:

إن القميص الثالث والذي يريح النفس عند نزول البلاء الأسري الاستعانة بالصبر والصلاة فهما الدواء الشافي والكافي، وقد روي عن ابن عباس – رضي الله عنهما – إنه نعى إليه أخوه وهو في سفره، فاسترجع (أي قال: إنا لله وإنا إليه راجعون).

فالصبر مفتاح الفرج وأجر الصابرين عظيم عند الله تعالى والصلاة فيها سكينة وراحة فإذا حدثت المشكلة الزوجية وصبر واسترجع أحد الزوجين ثم توضأ وصلى ركعتين ودعا فيهما مخاطباً ربه أن يسهل عليه الأمر ويفرج عنه الهم فإنه يشعر بالراحة بعدها، وأنه ليس بمفرده يواجه الصعاب، وإنما معه القوي العزيز الذي لا يعجزه شيء ولا يقهره شيء تبارك وتعالى فتزداد الثقة في نفس المبتلي سواء أكان زوجاً أو زوجة، ويتعامل مع المشكلة بثبات وحكمة، كما تعامل مع حدث الوفاة ابن عباس – رضي الله عنهما.

القميص الرابع علاج المصائب:

بعض الأزواج والزوجات يصدمون عند حدوث مشكلة زوجية، ولا يحسنون التعامل معها إلى درجة أنهم يعقدونها أكثر ويزيدون من حجمها حتى لا يستطيعون بعد ذلك علاجها، والذي يريح نفوس الأزواج ويجعلها مستقرة، معرفتهم بطرق ووسائل علاج المصيبة إذا حصلت، وقد ذكر أبو عبدالله الحنبلي صاحب كتاب (تسلية أهل المصائب) عن أبي الفرج ابن الجوزي سبع طرق لعلاج المصيبة، ثم أضاف عليها المؤلف ستة طرق أخرى وهي كالتالي:

- الأول: أن يعلم بأن الدنيا دار ابتلاء، والكرب لا يجنى منه راحة.
- الثاني: أن يعلم أن المصيبة ثابتة.
- الثالث: أن يقدر وجود ما هو أكثر من تلك المصيبة.
- الرابع: النظر إلى حال من ابتلى بمثل هذا البلاء.
- الخامس: النظر في حال من ابتلى أكثر من هذا البلاء فيهون عليه.
- السادس: رجاء الخلف إن كان من مضى يصح عنه الخلف كالولد.
- السابع: طلب الأجر بالصبر في فضائله وثواب الصابرين.
- الثامن: أن يعلم العبد أنه كيفما جرى القضاء فهو خير له.
- التاسع: أن يعلم تشديد البلاء يخص الأخيار.
- العاشر: أن يعلم أنه مملوك، وليس للمملوك في نفسه شيء.
- الحادي عشر: أن هذا الواقع وقع برضى المالك فيجب على العبد أن يرضى بما رضى به السيد.
- الثاني عشر: معاتبة النفس عند الجوع بأن هذا الأمر لا بد منه.
- الثالث عشر: إنما هي ساعة فكأن لم تكن.

فمن درب نفسه من الزوجين على هذه العلاجات للمصيبة الزوجية فإنه سيتلقى المشكلة بصدر رحب، ويحسن التعامل معها.

القميص الخامس: أسباب تعين على الصبر:

عندما نقول لأحد الزوجين وهو يعاني من مشكلة زوجية أصبر فإن الزمن جزء من العلاج، فإنه يتضايق ويضجر، ونحن لا نلومه؛ لأن الصبر دواء مر ومكروه، ولا يستطيع أن يتحمله كل زوج أو زوجة، وقد بين لنا ابن القيم الجوزية هذا المعنى وفصل في الأسباب المعينة على الصبر فقال: (ما جعل الله من داء إلا جعل له دواء، فالصبر كريه على النفس، فلذلك جعل الله له أسباباً لكي يعين بها على المصيبة).

القميص السادس: الرؤية الإيجابية:

إن من الأمور التي تخفف وقع المشكلة الزوجية رؤية الخير والمنافع في الابتلاءات والمصائب الزوجية ونريد أن نؤكد هذا المعنى الآن من خلال المنهج العمري لعمر بن الخطاب – رضي الله عنه – عندما قال: (ما أصابتني مصيبة إلا وجدت فيها ثلاث نعم:

الأولى: أنها لم تكن في ديني.

الثانية: أنها لم تكن أعظم مما كانت.

الثالثة: أن الله يعطي عليها الثواب العظيم والأجر الكبير.

وأنا أعرف رجلاً لم يكن لديه هذه النظرة الإيجابية، وقد تزوج أكثر من مرة ودائماً يشتكي من الحياة الزوجية ومشاكلها، وقد تكررت المشاكل معه في كل تجربة زوجية والمشكلة ليست في زواجه، ولا زوجته، ولكن المشكلة

تنحصر في نفسه التي تنظر إلى المشاكل والخلافات دائماً على أنها سلبية ومشكلة كبيرة.

القميص السابع التصميم لحل المشكلة واحتوائها:

إن الإرادة تصنع الأعاجيب فكلما كان للزوجين إرادة وعزم على احتواء المشكلة والتغلب عليها، كلما كانا موفقين في تجاوز أي مشكلة زوجية في علاقتهما الأسرية.

فكم من محاولة حرص الزوجان على القيام بها لعلاج مشكلة معينة وفشلت؟ ثم ما هي الوسائل التي اتبعه الزوجان لتفادي ذلك الفشل؟ كل هذه التصرفات والأمور تحتاج إلى إرادة قوية وتصميم على علاج المشاكل.

إذا نظرت إلى حل المشاكل كوسيلة تتعلم منها الأمور فإن ذلك يعني أنه حتى لو لم تحل المشكلة وفقاً لما يرضيك كلياً، فسيكون بإمكانك الاكتساب من الخبرة السابقة، مما يجعلك في وضع أفضل في المرة القادمة، وإذا رغبت فيما يذكر بما اكتسبه من ذلك أسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل تعلمت أي شيء من مواجهة المشكلة والسعي لحلها؟
- هل أنا قادر الآن بشكل أفضل على حل مشكلة متشابهة؟
- هل أشعر بثقة أقوى في إمكانيتي في معالجة المشاكل بشكل عام؟

ولا شك أن هذه النصائح جيدة يمكن للزوجين الاستفادة منها في احتوائها المشاكل الزوجية، مع استعانتها بالله تعالى فهو الميسر والموفق للتصدي بصواب للأحداث الصعبة.

القميص الثامن استشعار معية الله:

كلما استشعر الزوجان معية الله تعالى في حركاتهما وقيامهما وقعودهما كلما شعرا بالطمأنينة والسكينة حتى ولو واجهتها الصعاب، فشعور الإنسان دائماً أن الله تعالى معه يقوى من عزمه، ويشد من إرادته، كما قوي عزم موسى – عليه السلام – عندما خاف أصحابه لما رأوا البحر من أمامهم والعدو من خلفهم، فنطق العقل الخائف وقالوا: ﴿ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ ﴾[(١)]، ولكن موسى – عليه السلام – يعيش بمعية الله كاف عبده، ويدافع عن المؤمنين ولن يخذل الله عبده فقال وبثقة راسخة ﴿ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ﴾[(٢)]. كما طالت المشكلة الزوجية على أيوب – عليه السلام – وزوجته، ولكن صبرهما واستشعارهما بمعية الله التي ثبتهما وكانت سبباً في نجاتهما وسعادتهما فليكن الزوجان مع الله تعالى دائماً، فإنه نعم المولى ونعم الوكيل.

القميص التاسع: الوقت جزء من العلاج:

إن المشاكل الزوجية أو الأسرية ليست كالمشاكل الكهربائية أو الصحية والتي يستطيع الإنسان أن يعالجها في دقائق معدودة، وإنما تحتاج إلى وقت والوقت جزء من العلاج فطبيعة النفوس إنها متقلبة وعجولة، ولا تنضبط بقالب واحد كقالب الثلج أو الطين، وإنما طبيعة الإنسان مهما استطعنا أن نضبطها فإنها تتحرك وتتغير، وذلك بسبب ما أودع الله تعالى فيها من

---

(١) سورة الشعراء، الآية: ٦١.

(٢) سورة الشعراء، الآية: ٦٢.

الشهوات، والهوى فالذي يتعامل مع النفسية لا بد أن يعرف هذه الحقائق، وهي التي تساعده على حسن التعامل مع النفوس وعلاجها لتكون سوية مستقيمة، فإنها تحتاج إلى صبر وحلم، وما لم يكن أحد الزوجين متحلياً بهاتين الصفتين فإنه يستعجل قطف الثمرة قبل صلاحها، وهذا يضر الثمرة أكلها.

ولذلك نؤكد بأنه ليس كل المشاكل الزوجية تعالج بجلسة مصارحة واحدة وفي دقائق محدودة، وإنما بعض المشاكل يحتاج الزوجان فيها إلى وقت والوقت كما قلنا جزء من العلاج.

القميص العاشر فهم النفسية:

أن فهم نفسية كل طرف للآخر ومعرفة مفاتيح النفوس ومغاليقها يساعد على احتواء المشاكل الزوجية، فلا بد من معرفة:

- ما يحب كل طرف من التصرفات.
- وما يحب من الكلمات.
- وما يحب من المشاعر والتقديرات.
- وما يحب من اللمسات.

ونذكر مثالاً توضيحاً وذلك هو لو أن شخصاً حاول أن يدفع الحصان إلى الأمام بضعة أمتار من خلال دفعة من الخلف، والحصان ثابت يرفض أن يتقدم، والشخص يدفعه بكل قوته، ولم يستطيع أن يحركه خطوة واحدة، وهو في هذه الحالة رآه خيال ماهر في التعامل مع الخيول، فقال له ماذا تفعل؟ فقال: أريد أن أحرك الحصان إلى الأمام بضعة أمتار، ولقد دفعته من الخلف بكل قوة ولم يتقدم خطوة.

فقال الخيال: هل تسمح لي أن أقدمه لك؟

قال: تفضل.

فذهب الخيال أمام الحصان ووضع أصبعه الإبهام في فمه، وبدأ الحصان يلحس أصابعه، وبدأ الخيال يتبعه إلى الأمام، ثم أوقفه عند الهدف المنشود، والرجل ينظر إليه باستغراب شديد، ثم التفت الخيال قائلاً: إذا أردت أن تحرك الحصان فبما يحبه هو، لا بما تريده أنت!!

ونحن نقول أنها قاعدة عظيمة في فهم النفسيات يمكن للزوجين استخدامها، ومعرفة ما يحب كل طرف وما يكره، واستثمار ذلك في فن احتواء المشاكل الزوجية [١] .

***

(١) كتاب المشاكل الزوجية، جاسم المطوع.

فيروس العلاقات الإلكترونية يغزو العلاقة الزوجية

ماذا حدث للعلاقات الزوجية والأسرية في وجود أدوات التكنولوجيا العصرية (الكمبيوتر، الإنترنت، التلفاز، الهاتف النقال، الستلايت، الفيديو)؟ هل زاد التقاء رب الأسرة والاندماج العائلي؟ أم زالت فرص الحوار بين الزوج وزوجته، وانعدم التفاهم بين الأب وابنه، وفتر العلاقة بين الرجل وامرأته؟ ففي الوقت الذي دخل فيه التلفاز وأطباق الستلايت البيت العربي هجر الزوج العربي فراش زوجته يبحث عن المثير والجميل الغريب والعجيب من الأفلام الأوروبية، مما انعكس أثره على حرارة اللقاء الزوجي، ولهذا ليس عجيباً أن تزيد شكاوى الرجال من الضعف الجنسي والنساء من هروب أزواجهم وأن تزول المودة والألفة والمحبة والحرارة من فراش الزوجية.

الشاشة غشاشة:

وهناك عشرات من الرجال الذين يجربون العلاقات العاطفية على شبكات الإنترنت ليلاً.

تقول هيللين رولاند: يتزوج الرجل امرأة واحدة كي يهرب من سائر النساء. ثم يطارد سائر النساء لينسى تلك الواحدة، ويقول المثل الصيني: إن زوجات الآخرين هن الأفضل دائماً. ويقول سليمان الحكيم: المرأة العاقلة تبني بيت زوجها والسفيهة تهدمه.

ولكي يكون الزواج سعيداً هنيئاً يجب أن يكون الرجل أصم والمرأة

عمياء. هكذا يقول الفرنسي وراجون، فماذا حدث للعلاقة الزوجية في زمن الإنترنت، وعصر الستلايت والكومبيوتر والفيديو والهاتف النقال والمجلات الإباحية ووسائل الإعلام المغرية؟

لقد حدث أشياء عديدة، وخيانات زوجية، وخلافات عائلية، وتبديد للثروات المادية، وغياب عن العمل وسهر في الليل ونوم في النهار، وفقدان التركيز والانطواء في غرفة الإنترنت ليلاً للحوار مع عروسة الأفلام عبر شبكة الإنترنت وهناك قصص زواج وهمية وعلاقات عاطفية وخيانات زوجية تمت عبر الإنترنت.

النقال: فتح خطوط الخيانة الخارجية:

ولأن السعادة الزوجية تقوم على المودة والمحبة والألفة والاجتماع بين أفراد الأسرة والحوار اليومي واللقاء كل ساعة أو دقيقة بين الرجل والمرأة وبين الأسرة بعضها مع بعض فإن ما حدث من غزو الهاتف النقال للبيوت العربية قد دمر خطوط الاتصال الداخلية، وفتح خطوط الاتصالات مع العالم الخارجي، الزوج مع سكرتيرته أو مع عشيقته، والأم مع جاراتها أو خادمتها والشاب مع حبيبته أو زميلته الجامعية، والفتاة مع صديقها، لهذا انقطعت أواصر القربى، وتلاشت خطوط التواصل والتفاهم بين أفراد الأسرة الواحدة. فقد تجد أسرة من أربعة أفراد تملك خمسة هواتف نقالة وثلاثة أجهزة هاتف عادية لماذا تلجأ الزوجات للخيانة العاطفية؟

ولقد ساهمت هذه التكنولوجيا العصرية في انتشار الخيانة العاطفية فلجأت المرأة التي تشكو من الجفاف العاطفي والحرمان من الإشباع الزوجي

إلى المكالمات الهاتفية السرية ولجأ الزوج إلى الاتصالات الهاتفية مع بنات أوروبا وشقراوات المحطات الفضائية، بحثاً عن إشباع عاطفي هاتفي سريع، وليس غريباً أن هناك خسارة مالية عائلية بآلاف الدولارات من جراء هذه الاتصالات عبر البحار التي نحذر منها لكي نحافظ على تماسك كيان الأسرة العربية.

الزواج بالهاتف والطلاق بالبيجر

وللأسف فلقد انحسرت مجالات التعارف والتآلف في دنيا التكنولوجيا العصرية، وأصبح التعارف عبر شبكات الإنترنت، أو غرفة المحادثة، أو التعارف الهاتفي عبر خطوط النقال والاتصالات التلفونية، سواء بالاتصال التلفوني العشوائي ليلاً أو بعد ترقيم الشباب للفتيات في الشوارع والأسواق وأصبحت بعض الفتيات تهوى التقاط أكبر عدد من هواة التعارف الهاتفي ومن أغرب القصص أنه قد حدثت علاقة عاطفية بدأت باردة ثم زادت سخونتها مع تكرار الاتصالات الهاتفية بالساعات ليلاً حتى الصباح، وانتهت العلاقة باللقاء ثم التعارف ثم الخطوبة والزواج السريع، ومن المعروف من تزوج على عجل ندم على مهل وفي أسبوع شهر العسل الأول اكتشف الزوج نوتة الاتصالات الهاتفية لزوجته في حقيبتها وهاله عدد الأرقام التي تحفظها لشباب آخرين كانت تحادثهم وقد حاول الاتصال بعروسه فكانت الخطوط مشغولة، فطلبها عبر جهاز المناداة البيجر، وقام بتطليقها فوراً. وللأسف فإن هناك خيانة زوجية، أو مآسي عائلية، أو اضطرابات عاطفية رئيسية، تحدث بسبب انتشار خطوط الهاتف الإلكترونية.

الإنترنت فتح أبواب الخيانة الزوجية الإلكترونية:

برناديت زوجة جميلة شابة، رشيقة عمرها ٢٥ سنة كانت تعمل في إحدى الشركات الخاصة على فترتين، وكان زوجها يشكو من الفراغ العاطفي بسبب غياب زوجته عنه في العمل مساءً فاقتني جهاز كمبيوتر واشترك بشبكة الإنترنت للتسلية في البداية، ثم اكتشف وجود قنوات إباحية تعرض الصور والأفلام الجنسية المحرمة، فكان يدفع بكارت الفيزا ليشاهد الأفلام الأوربية الداعرة وأحدث المجلات الإباحية، ثم ذات يوم أجرى اتصالات عن طريق غرفة التعارف وتعرف على امرأة مطلقة في الخامس والثلاثين من عمرها، وأرسلت إليه صورها ومعلوماتها وأرسل إليها صورته ومعلوماته، وتعلقا عاطفياً عن طريق البريد الإلكتروني للاتصال التليفوني، ثم طلب مقابلتها، وبدأت العلاقة المحرمة بينهما. ثم بعد فترة شعرت المرأة بالجنين يتحرك في أحشائها فاعترف لزوجته بالخيانة فطلبت منه الطلاق وهكذا شردت شبكة الإنترنت أسرة مستقرة وفرقت بين زوج وزوجته بسبب إغراء الخيال المدمر والفراغ الشيطاني الذي يتفنن الخبراء في جذب الشباب الطائش إلى جحيمه الجذاب.

أمراض الإنترنت النفسية:

الانطواء – العزلة – النسيان – السهر – فقدان التركيز – زغللة النظر – السرحان – فقدان الشهية للأكل – والتأخر الدراسي – ليست هذه أعراض مرض الحب، ولكنها أعراض الإدمان على شبكة الإنترنت.

وهذا المرض يصيب الشباب من الجنسين، ابتداءاً من سن العشرين حتى سن الثلاثين، وضحاياه ليسوا بالمئات لكن بالملايين في جميع أنحاء العالم. لماذا؟ لأن للإنترنت سحره وجاذبيته ودوافعه السيكيلوجية التي تجذب إليه الشباب.

فهو جهاز سحري يغري الشباب بالمعلومات والمعارف والإحصائيات والتكنولوجيا والأخبار والصور والأفلام بلمسة بلحظة ولكن في نفس الوقت يغري الشباب بالعلاقات العاطفية والمناظر الجنسية الإباحية ويجذبهم بالصور والأفلام والمناظر المثيرة فهو يقدم الإدمان على الموسيقى، وعروض الأزياء، وكيف تصبح مليونيراً، أو مهرباً للمخدرات، أو للأسلحة، أو صانعاً للقنبلة النووية، أو زعيماً لعصابة دولية، ويتسكع في شوارع شبكة الإنترنت النصابون واللصوص وعصابات الابتزاز الدولية، سواء بسرقة أرقام بطاقات الائتمان، أو الأسرار العائلية، أو تدمير العلاقات الزوجية السوية، ونشر فيروس الخيانة الجنسية.

النصب بالبريد ـ وانتهى بالإنترنت:

وقديماً قام شابان ألمانيان بالنصب على عشرات الشباب في أوروبا بنشر صور جميلة لفتيات في عمر الزهور وأسماؤهم: «كارالا، دكانتا ١٧ سنة، ١٨ سنة، من هاويات المراسلة وقام عشرات الشباب بالمراسلة لهؤلاء الفتيات الجميلات آملاً بالظفر بودهن والحصول على حبهن، وحصل هذان النصابان على عشرات الآلاف من الدولارات والماركات والجنيهات الإسترلينية والهدايا وزجاجات العطور والملابس الداخلية، ووقع عشرات الآلاف للأسف في فخ هذين النصابين مع فقدان الثروة والوقت مقابل الوهم.

وهكذا يستعمل نصابوا الإنترنت الشباب الفاشل بعرض صور فتيات جميلات ونساء مثيرات راغبات في التعارف واللقاء مقابل مئات الدولارات وأحياناً تكون هذه الفتيات الجميلات والنساء المثيرات عبارة عن رجال ماكرين ونصابين من المجرمين. كذلك تقع فتيات بريئات ضحايا للوقوع في قصص عاطفية عبر الإنترنت من هواة التشاتينغ أو التواصل عبر البريد الإلكتروني. وقد فقدت الفتيات أعز ما يملكن في لقاءات محرمة، بعدها يكون المجرم الذي جر ضحيته بالكلام المعسول والوعود الكاذبة قد هرب بعد نيل غرضه الدنيء ولذلك نحذر الفتيات من هذه العصابات قبل فوات الأوان، فاللبن المسكوب لا يعود للكوب أبداً.

الفراغ العاطفي وضعف الإيمان وراء السقوط في الخيانة الإلكترونية:

قد تجلس الزوجة لساعات طويلة أمام شاشة الإنترنت تاركة أطفالها وأسرتها للخادمة، فيمرض الأطفال، أو تهدم أركان الأسرة أو كافة الأسرة وتبحث الزوجة عما يشبع نهم عاطفتها أو غريزتها بالعلاقات المحرمة بسبب غياب الزوج، أو سفره، أو هواياته (الناجي، الديوانية). وتدفع الأسرة غالباً فاتورة الخيانة الإلكترونية بالانفصال أو الطلاق، فلقد غزت شاشة الإنترنت البيوت، بما توفره من فرص الخيانة الزوجية عبر المشاهدة، أو المحادثة أو الاستماع، لإشباع عاطفة محرومة والخيانة الزوجية ليست مقتصرا فقط على الخيانة البصرية، بواسطة المشاهدة لمناظر الإباحية أو اللقطات المثيرة، وهناك الخيانة السمعية بواسطة المحادثة الهاتفية، وهناك الخيانة العقلية عبر الخيال والكلام، والتعبير عن الشهوات باللفظ والكلمة والآهات ويحذرنا القرآن

الكريم من مغبة الخيانة الجنسية في أي من صورها فيقول تعالى: ﴿ وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾ ﴾[1]، وللأسف فلقد وفرت شبكة الإنترنت المجال للزوج والزوجة الضعيفة الإيمان للخيانة العاطفية الهاتفية، أو عبر المحادثة المراسلة لإشباع خيال مريض وقلب محروم من الإشباع الزوجي الطبيعي.

الأفلام الجنسية .. خيانة زوجية + أمراض تناسلية:

ولقد شاعت موجة الأفلام الإباحية وقنوات الستلايت الأوروبية، مما يشبع لهم الرجال والنساء بالمناظر المثيرة للعلاقات الجنسية والمثيرة للشهوات البهيمية، وهو نوع من الاستعمار الأوروبي الحديث بالصورة والكلمات والفكرة المحرض للخيانة الزوجية.

الآثار المدمرة للأفلام الجنسية الخلاعية:

لأن هذه الأفلام مصنوعة بصورة جذابة ومغرية ومثيرة للشهوات الكامنة فإن من نتائجها المباشرة ما يلي:

١- انتشار معدلات الخيانة الزوجية، بسبب مقارنة الأزواج للنساء الشقراوات المغريات بزوجاتهم غير المثيرات البدينات.

٢- انتشار معدلات الأمراض التناسلية بسبب ارتكاب الزوج للعلاقات الشهوانية المحرومة وليس غريباً زيادة معدل الإصابة

---

(١) سورة الإسراء، الآية: ٣٢.

بالسيلان والزهري والهربس والكلاميديا والفطريات والطفيليات.

٣- زيادة شكاوي الرجال من الضعف الزوجي بسبب احتقان البروستاتا والغدد المنوي كذلك شكواهم الشائعة من سرعة القذف.

٤- شكوى النساء من البرود الزوجية بسبب معاناة أزواجهن من سرعة القذف وهجرهن لفراش الزوجة بحثاً عن مناظر جنسية ساخنة ليلاً.

٥- انتشار معدلات ممارسة العادة السرية بين الشباب والفتيات مما أدى إلى زيادة معدلات الأمراض النفسية من قلق – خوف – واحتقان البروستاتا – سرعة القذف، وإصابة الفتيات بالالتهابات والإفرازات وفقدان العذرية، والبرودة الجنسية بعد الزواج والعقم.

٦- زيادة ظاهرة الزواج السري والزواج العرفي بحثاً عن إشباع جنسي للشهوات المسعورة بسبب الإثارة الجنسية الصناعية.

٧- زيادة معدلات الطلاق والانفصال العاطفي النفسي بسبب إحباط الأزواج والزوجات من علاقة الزواج وعدم الشعور بالرضا، بسبب مقارنتهم أنفسهم بما يحدث على الشاشة الغشاشة.

الوصفة المثالية ضد فيروس العلاقات الإلكترونية:

أولاً: يجب الرجوع إلى الله والفضيلة والإيمان للوقاية من غول الشهوة الجنسية المدمرة؛ لأن ضياع الإيمان وضعف العقيدة وراء سقوط البشر في مستنقع الشهوة الجنسية المحرمة، والصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر.

ثانياً: يجب إعادة الحرارة للعلاقة الزوجية الأسرية بإعادة خطوط الاتصال القلبية والوجدانية بين الزوج وزوجته والأب وعائلته، وعدم الانسياق في هاوية الأنانية على حساب وقت الأسرة والأبناء.

ثالثاً: يجب الاستفادة من التكنولوجيا العصرية (التلفاز - النقال - الكومبيوتر - الإنترنت) بالحصول على الأخبار والمعلومات المفيدة، لا لاستغلاله في الحصول على الشهوة الرخيصة.

رابعاً: هذه الوسائل التكنولوجية لها جانبان مثلها مثل أي شيء في العالم، جانب خير وجانب شرير لهذا يلزم الاستفادة من الأول وتجنب الثاني، ويلزم عدم الاستمتاع إلى كلام الصحبة الفاسدة التي تزوج للمواقع الإباحية والأفلام الخلاعية، المواقع الجنسية، فالصاحب إما للفضيلة وإما للرزيلة.

خامساً: يجب تخصيص وقت للأسرة ووقت للزوجة للحوار ووقت للأبناء من الزوج والزوجة، وعدم الإفراط في الحديث الهاتفي،

أو المشاهدة للأفلام، أو الجلوس أمام شبكة الإنترنت بالساعات ليلاً.

سادساً: يجب على الفتيات الحذر من الكلام المعسول عبر الهاتف والإنترنت، ويجب على الفتاة ألا تصدق أن الشاب الذي تراسله أو تحادثه سوف يتزوجها؛ لأن الشاب يبحث عن تسلية وتضيع الوقت والحصول على أقصى متعة بأقل الخسائر.

سابعاً: يجب على أولياء الأمر مراقبة أبنائهم، وعدم تركهم للجلوس أمام هذا الغول المدمر وحدهم أعني (التلفاز - الإنترنت - النقال) [1].

***

(١) مجلة الأسرة، العدد: «٢١٧».

المرحلة الأولى من الزواج في خطر

تعد المرحلة الأولى من الزواج من أهم مراحل الحياة الزوجية؛ لأنها تحدد الأسس التي تسير عليها العلاقة بين الزوجين طيلة حياتهما، فخلالها يخلع كل منهما قناعه الجميل الذي كان يرتديه قبل الزواج، وتزيح الستار عن العيوب التي يتعذر معرفتها قبل الزواج.

هذه المرحلة أيضاً يلعب فيها أهل الزوجين دوراً كبيراً في تحديد علاقة كل منهما بأسرة الآخر، هل هي علاقة توافق ومحبة أم أنها عداء سافر قد يدمر الحياة الزوجية من بدايتها؟ ولأن الزواج خطوة أساسية لبناء المجتمع، فلا بد من مساهمة طرفيه «الزوج والزوجة» في بنائه واستمراره حتى ينجح.

إن عدداً من الدراسات الاجتماعية تؤكد أن المرحلة الأولى من الزواج هي اللبنة الأولى لاستمراره ونجاحه بما فيها من مشكلات ناتجة عن عدم تأقلم الزوجين، وقد وضع الإسلام أسساً وضوابط لهذه العلاقة ليس منذ إتمامها فقط، بل قبل ذلك وبعده، ولا شك أن غياب تلك المفاهيم الإسلامية عن الزواج تجعله في خطر.

في البداية التقينا ببعض الأزواج والزوجات الجدد خلال الأشهر الأولى للزواج، والتقينا أزواجاً وزوجات قد مر على زواجهما فترة ليست بالقصيرة للتعرف على آرائهم وأحلامهم قبل الزواج ثم التعرف على الواقع بعد تجربة الزوج، فكان هذا لتحقيق:

«م. ع» موظف متزوج حديثاً يقول: اخترت زوجتي على أساس الدين،

ولم أعرف أنها عصبية إلا بعد الزواج، إلا أنني أحاول معالجة المشكلة شيئاً فشيئاً من خلال نصحها بالهدوء والتعقل في تصرفاتها، وفي الوقت نفسه أصبر على عصبيتها لأن النار من مستصغر الشرر والنار لا تطفئ إلا بالماء البارد، وأتوقع إن شاء الله أن تكون أكثر تعقلاً وأن أكون أكثر حلماً في المستقبل.

«هند» ربة منزل تقول: رغم أنني جامعية إلا أنني تفرغت لرعاية زوجي، وأعمل على إشاعة روح المرح في المنزل، خاصة عندما يعود زوجي من العمل مرهقاً، وأتعامل مع أم زوجي (حماتي) على أنها أمي، وإن أساءت فهمي في بعض الأمور أقوم بتوضيحها لها حتى نكون أكثر تفهماً وقرباً وأقول لها باستمرار: «اعتبريني ابنتك وأنا اعتبرك أمي، فاصبري علي كما تصبرين على ابنتك، وأنا أصبر عليك كما أصبر على أمي إذا أساءت إلي». ونحن والحمد لله نعيش جميعاً في منزل واحد وفي وضع مستقر ندعو الله أن يدوم.

وعن تفسير علم النفس لبعض المشكلات التي تحدث في بداية الزواج وكيفية حلها يقول الدكتور مأمون أخصائي طب النفس: هذه المشكلات قد تدفع أحد الزوجين إلى الثورة والغضب من الآخر، وقد تدفعه إلى البعد عنه والاتهام الدائم له بأنه قد تغير بعد الزواج، وقد تتصاعد هذه المشكلات ويلجأ أحدهما إلى الطلاق.

والحقيقة أن العلاقة الزوجية تختلف تماماً عن تلك العلاقة التي كانت سائدة بين الزوجين في فترة الخطوبة، فبعد الزواج تزداد مسؤولية كل منهما في بناء الأسرة، وتزداد واجبات كل منهما تجاه الآخر، ومن أبسط هذه الواجبات محاولة تكيف كل منهما مع طباع الآخر، لا محاولة تغيير هذه الطباع، وسنجد

مثلاً خلال استعراض بعض المشكلات السابقة أن هناك أسلوباً محدداً قد يزعج الزوج، كثيراً ما تسلكه الزوجات وهو أسلوب «طرح الأسئلة» فلكل منهما عقلية تختلف عن عقلية الآخر، فالزوجة مثلاً: قد تتخذ هذا الأسلوب ليكون طريقها المباشر في قطع الملل وبداية الحديث، فتبدأ في طرح الأسئلة الكثيرة على زوجها، وهي تعتبر ذلك دليلاً على المودة والاهتمام الدائم به وبشؤونه، في حين أن الزوج لا يحب كثرة الأسئلة عن أحواله، فهو يعتبر ذلك نوعاً من الفضول والحصار الذي تطوقه به زوجته.

كما تود الزوجة أيضاً في كثير من الأحيان عندما يتحدث إليها زوجها أن تتابعه باهتمام وتعلق على كلامه ببعض الكلمات، بينما لا يحدث هذا من الزوج عندما يستمع إلى حديث زوجته التي تعتقد أنه غير منصت إليها وغير مهتم بشؤونها تماماً، ولا تدري أن هذا هو أسلوبه في الاستماع بعد يوم حافل بالعمل الشاق، فتشعر الزوجة بالضيق من تجاهله لها وقد تتوقف عن الحديث فجأة وتبدأ النزاع معه لعدم اهتمامه بحديثها وشؤونها الهامة.

لذلك فعلى الزوجة أن تقدر عمل زوجها ومشاكله المتعلقة بهذا العمل، وأن تقدر أن أسلوبه في الحديث يختلف عن أسلوبها، خاصة وأنه يتحدث بعد عناء يوم شاق، وعلى الزوج أيضاً أن يقدر الملل الذي يصيب الزوجة نتيجة لانتقالها من بيت أسرتها إلى بيتها الجديد ووجودها وحيدة في البيت كما يجدر بالزوج أن يمنح الزوجة من اهتمامه وحرصه ما يبعث الدفء والحرارة في الحياة الزوجية، والتي تعد أصعب مراحل الحياة الزوجية لعدة أسباب:

- اصطدام الأحلام الوردية للزوجين قبل الزواج بواقع الزواج

ومشكلاته في ظل تحمل كل منهما للمسؤولية عن نفسه وعن الآخر بعد أن كانا يعتمدان كلياً أو جزئياً على الأسرة.

- تدخل أسرة الزوجين بشكل أو بآخر في حياتهما الزوجية مما قد يؤدي إلى زياد التقارب بينهما أو العكس.
- اكتشاف كل من الزوجين ما كان مخفياً عنه في الآخر من عادات وسلوكيات وطباع قد يتقبلها الآخر أو يرفضها.

وأؤكد على أن حل هذه المشكلات لا يأتي إلا عن طريق الصبر والتضحية والتنازل عن الأحلام الوردية التي كانت قبل الزواج، ومحاولة التعامل بعقلانية مع الواقع، وتحمل المسؤولية بكل تبعاتها، وإدراك أن الحياة حقوق وواجبات وعلى كل من الزوجين أن يؤدي واجبه قبل أن يبحث عن حقوقه، فضلاً عن سيادة روح التسامح بين الزوجين سواء فيما بينهما أو بين كل منهما وأسرة الآخر(١).

***

(١) جريدة اليوم، العدد: «١١٤٧٢».

الغيرة كابوس يهدد الزوجين

تحدث الغيرة في الجسم البشري مجموعة تفاعلات وعناصر نشطة، لذا فإن غيرة حواء الزائدة عن الحد، يمكن أن يصيبها بتآكل المفاصل، فما مدى صحة هذا القول؟

يؤكد الدكتور عادل صادق أستاذ الأمراض العصبية والنفسية أن الغيرة الزائدة عن الحد تتحول إلى حالة مرضية تسبب العديد من الأمراض المختلفة ويستشهد على ذلك بوجود دراسة علمية جديدة تحذر من سيطرة مشاعر الغيرة على المرأة؛ لأنها تزيد إصابتها بآلام الظهر والمفاصل.

وقد أكد الباحثون أن هذه المشاعر السلبية، تزيد من درجة التوتر والقلق التي تولد بدورها الشعور بالألم الجسدي والعضوي، حيث يسبب الضغط النفسي الزائد، ارتفاع ضغط الدم المؤقت، وآلاماً حادة في منطقة الرقبة والظهر، التي تعد من أكثر المناطق تعرضاً للتقلص العضلي.

ويرى الدكتور عادل صادق أن الدافع للغيرة، يكمن في عدم الثقة بالنفس، والخوف من تغير الطرف الآخر، وانتهاء الحب والشعور بالوحدة.

بينما يرى الدكتور فكري عبدالعزيز أن هناك نوعين من الغيرية: الغيرة الحميدة، والغير حميدة، فالغيرة الأولى، مطلوب للتنافس العلمي والنجاح وغيرها، أما الغيرة الثانية فإنه يصاحبها اضطراب هرموني وانفعالي يؤثر في مراكز الإحساس والوجدان الإنساني، ويصاحب هذا تغيير في المزاج وفقد الشهية للطعام، وإهمال الذات، واضطراب الدم، وقلة الدافع للعمل، مما يؤثر في الأجهزة الحيوية في الإنسان.

ماذا عن غيرة الرجال؟

إنها جزء فعلي حقيقي من حياة المرأة، وهنا يرى الدكتور أحمد المجذوب: أن الغيرة سلوك اجتماعي طبيعي مطلوب ولها جوانب إيجابية وسلبية حيث نجد أن بعض الإناث يشعرن بآلام؛ لأن الرجل لا يغار عليهن، إن الغيرة في الحدود المعقولة مطلوب، وكثير من السيدات يشكين من أن أزواجهن لا يغيرون عليهن.

وإذا كانت غيرة المرأة الزائدة تعرضها للأمراض، فإن غيرة الرجل المعقولة والظاهرة تكون مهمة، للحفاظ على كيان الأسرة الاجتماعي، وقد حث الدين الإسلامي الرجل أن يكون غيوراً على أهل بيته، وقد جاء على لسان سيد المرسلين ﷺ أنه قال: «**لولا الغيرة ما كان الرجال وأنا أغيركم**»[١].

***

---

(١) مجلة حياة الفتيات.

العين والحسد والسحر في العلاقات الزوجية

من الملاحظات الواقعية والعادية في مجتمعاتنا أن هناك إفراطاً في تطبيق مفاهيم العين والحسد والسحر وتأثيراتها في الحياة الزوجية، وأيضاً في مختلف النواحي الطبية والنفسية والأحداث اليومية والاعتيادية، ويؤدي ذلك إلى فهم خاطئ لأسباب المشكلات المتنوعة، وبالتالي ازدياد تعقيد المشكلات وتطورها وعدم السير في طريق الحل الصحيح.

والمشكلات الزوجية متنوعة ومنتشرة ولها أسبابها .. منها العين والحسد والسحر، ولكن الإفراط والإسراع في تشخيص العين والحسد يشكل ظاهرة منتشرة تحتاج للمزيد من الدراسات والبحث.

وتعدد الأسباب التي تؤدي إلى اعتبار المشكلات الزوجية بسبب العين والحسد والسحر ومنها:

١- الجهل العام والابتعاد عن الفهم الواقعي والعملي للمشكلة الزوجية، بسبب نقص المعلومات والثقافة عن العلاقات الزوجية والإنسانية، والحقيقة أن البحث العلمي في العلاقات الزوجية ومشكلات الزواج، والتفاهم، يعتبر حديثاً نسبياً مقارنة مع العلوم الأخرى، وهناك اهتمام علمي كبير في هذا الميدان، الذي يتطور باستمرار ويضيف لفهمنا للمرأة والرجل والعلاقة بينهما، ويعطينا فوائد نظرية وعلاجية هامة.

٢- الأسباب الدفاعية النفسية عند الرجل أو المرأة أو كليهما:

ويتلخص ذلك بوجود القلق الشديد الناتج عن التعامل مع الطرف الآخر، والمشكلات الزوجية ويتعود أحد الطرفين أو كليهما أن يتخفف من هذا القلق بشكل لا شعوري، بأن ينسب لجهات خارجية عن الذات مسؤولية المشكلات، وهذا يسمى «إسقاط» وفي تكوين الشخصية الاعتيادية أو النرجسية الأنانية وأيضاً الشخصية الزورية «الشكاك».أنها يمكن أن تتعود على استعمال مثل هذا الدفاع النفسي بشكل غير مناسب مع الأسباب الحقيقية وراء المشكلات الزوجية، وهذه الأسباب الدفاعية يتخفف الإنسان بها من مشاعر القلق والتوتر ومشاعر الذنب وكذلك مشاعر العدوانية الغاضبة بأن يحولها إلى جهة أخرى خارجية. ومن المفيد هنا التأكيد على أن الشخصية الناضجة تواجه المشكلات المتنوعة بصراحة وواقعية ويمكنها أن تتحمل درجات أكبر من القلق والتوتر، وهي تستطيع مراجعة نفسها ويمكنها أن تتحمل المسؤولية والخطأ وأن تقوم بإصلاحه، أما الشخصية الأقل نضجاً وتوازناً، والأكثر عقداً واضطراباً فهي ضعيفة لا تتحمل اللوم والخطأ والذنب وتهرب من المسؤولية وتتملص من تبعاتها، كما أنها تقنع نفسها بالكمال الزائف وتتألم كثيراً من كل ما يذكرها بضعفها وقصورها.

٣- اختلاق الأعذار والتهرب الإرادي من المسؤولية: ويعني ذلك اختلاق الأعذار وتبرير التقصير والأخطاء التي يقوم بها أحد الطرفين بأن يرمي المشكلة إلى العين أو الحسد أو السحر، وهو يعرف أن ذلك سوف يخلصه من المسؤولية الأخلاقية والاجتماعية

وأنه «لا يد له» في الأسباب، ولا سيما أنه يعرف أن مثل هذه التبريرات مقبولة في المجتمع وواسعة الانتشار، وهذا ما يقوم به بعض ضعاف النفوس من خلال كذبهم وافترائهم وإدعاءاتهم الباطلة.

وتتعارض هذه العقلية مع «التفكير السبي العلمي» ومبدأ «أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة» و«أعقلها وتوكل» حيث يجب التعرف على الأسباب والمسببات والقوانين التي وضعها الله تبارك وتعالى في الأرض وفي خلقه ومن ثم العمل بمقتضاها، ولا يمكن القفز مسافات هائلة دون توفير الوسائل الموصلة.

وأخيراً: لا بد من التأكيد على أن الانحراف عن الخلق القويم وارتكاب المعاصي المتنوعة، يهيئ للمشكلات الزوجية والجنسية ولا بد من مراجعة النفس وأخطائها وسلوكياتها باستمرار والالتزام بالعبادات والذكر والمحصنات التي تجعل الإنسان قوياً في مواجهة العين والسحر والحسد، وتساهم في تحسين وإصلاح العلاقة الزوجية بإذن الله، كما لا بد من دراسة المشكلات الزوجية بالتفصيل ومعرفة أسبابها الحقيقية والمحتملة والسير في طريق التغيير والتعديل والإصلاح، والاستفادة من الطرق العلاجية النفسية، والتي تساعد على التخفيف من حدة المشكلات الزوجية، وتعديل أساليب التفاهم الزوجي والسير في طريق علاج المشكلات وحلها باستمرار [(١)].

***

(١) مجلة الدعوة الإسلامية، العدد: «٣٢٤».

من أين تهدم البيوت؟

المرأة بطبعها هينة سهلة الانقياد، لكن شياطين الجن والإنس يتسللون إليها فيغيرون تلك الصفات ويفسدون صفاء القلوب، ومن أولئك الشياطين:

وسائل الإعلام:

التي ما فتئت تحرض على الإفساد بين الزوج وزوجته، وتصور الرجل بأنه ظالم مستبد فأفسدت الود وقطعت علائق المحبة، ثم هي بالجانب الآخر تأتي بالحبيب والصديق والعشيق لتزين العلاقة المحرمة، تجمل حديثه، وتلطف عباراته، وتهون العلاقة بين الرجل الأجنبي والمرأة فتصبح وقد تقلب قلبها وكرهت زوجها.

تهدم البيوت من جلسات فارغة من بعض الصديقات والزميلات في حصص الفراغ أو عند الجيران في جلسات الضحى والعصر فالحديث استهزاء بالأزواج وتحريض عليهم وتمرد على عش الزوجية، وكل امرأة تدعي أن زوجها فعل بها وقال لها، وأحضر لها، حتى تكون الزوجة المسكينة أذناً تسمع فيقع في قلبها كره زوجها البخيل، وزوجها الكسول.

مما يساعد على هدم البيوت: عدم القرار في المنزل، فالزوجة خراجة ولاجة، لا يقر لها قرار، أسواقاً وحفلات وزيارات، قائمة لا تنتهي وقد أشغلت قلبها وضيعت وقتها، وفرطت في رعيتها.

المعاصي والذنوب شؤم على البيوت، فهي تجلب الهموم والغموم وتنزع

السعادة نزعاً، قال بعض السلف: «إني لأعصي الله فأرى ذلك في خلق دابتي وزوجتي». وقال ابن القيم – رحمه الله: «وللمعاصي من الآثار القبيحة المذمومة المضرة بالقلب والبدن في الدنيا والآخرة ما لا يعلمه إلا الله»، والمعاصي في أوساط النساء كثيرة جداً منها: تأخير الصلاة، والغيبة والنميمة، والخروج إلى الأسواق متبرجة متعطرة، وغيرها كثير.

مما يهدم البيوت ويفرق الأسر الكبر من قبل الزوجة، وبواعث الكبر والعجب كثيرة: الجاه والمال والشهادة والجمال وغيرها.

مما يهدم البيوت استبداد الزوجة وتسلطها في ظل شخصية رجل ضعيفة متسامحة، فيقودها ذلك إلى التعنت والقفز على قوامة الرجل فتفسد نفسها وأسرتها.

تهدم البيوت من عدم مراعاة حق الزوج في التزين والتجمل له، فلربما كانت النتيجة أن يقل نصيب الزوجة من ود زوجها، أو لربما قادته إلى طرق محرمة فتخرب الدور وتهدم الأسر.

المرأة التي لا تنزل من أكرمها وجاورها في الفراش والمنزل منزلة عظيمة، فتسخط عليه، وتندم عشرته، فإن مثل هذه المرأة الناكرة للمعروف المضيعة للعشرة حري أن يسلب الله عز وجل نعمتها، وإن كان في الرجل خلة من النقص ففيه خلال من الخير كثيرة، ولتتذكر الزوجة قول النبي ﷺ: **«ولا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر زوجها ولا هي تستغني عنه»** [1].

---

(١) رواه النسائي.

تهدم المرأة بيتها وتبدد سعادتها إذا سلكت طريقاً وعرة، كأن تطالب زوجها بالسفر وثانية بالقنوات الفضائية، وما علمت المسكينة أن المعاصي والذنوب تجلب النقم وتبعد النعم، فكم من امرأة سعيدة هانئة تحولت نعمتها إلى شقاء بسبب معصية الله عز وجل.

تهدم المرأة بيتها حين لا تراعي أحوال زوجها ومتطلباته، فهي لا تعلم موعد نومه وغذائه، وماذا يحب وماذا يكره.

تهدم المرأة بيتها بلسانها! إذا جلست مع زوجها فخالفت أمر الرسول ﷺ وبدأت تذكر فلانة وصفاتها وجمالها وشعرها وطولها، وتصف لزوجها حتى يستعذب الحديث في النساء فإن كان صالحاً لربما تزوج وإن كان فاسداً لربما أفسدها أو أفسد غيرها، وقد نهى النبي ﷺ عن ذلك بقوله: «**لا تباشر المرأة المرأة لزوجها كأنه ينظر إليها**»(١).

المرأة التي تجعل زوجها يخلو بالخادمة بالبيت وما علمت أن الشيطان ثالثهما. والمرأة التي لا ترحب بضيوف زوجها ولا تقوم بواجبها لإكرامهم. المرأة التي لا تعين زوجها على الصلاة واتقاء المال الحرام(٢).

***

(١) رواه البخاري.

(٢) مجلة المتميزة.

المراجع

مجلات:

- الدعوة.
- البيان.
- الأسرة.
- الفرحة.
- شهد الفتيات.
- الأمل.
- حياة الفتيات.
- الغذاء.
- ولدي.
- المجلة العربية.
- مجلة مساء.

صحف:

- صحيفة اليوم.
- صحيفة الأهرام.

- صحيفة الرياض.
- دنيا الوطن.
- صحيفة الجزيرة.
- صحيفة الحياة.

كتب:

- محاربة السحر.
- المشاكل الزوجية، جاسم المطوع.
- شريط همسات نفسية للحياة الزوجية، د. طارق الحبيب.

***

الفهرس

المقـدمـة ٥
كيف كان يتصرف رسول الله ﷺ في حل خلافاته الأسرية؟ ٧
مائة حبة في اليوم لعلاج مشاكل الزوجية ١٠
أسباب الخلافات الزوجية وطرق تجنبها ١٣
كيف تتشاجرين مع زوجك؟... ١٧
المشكلة الزوجية الأولى ونصائح علماء الاجتماع..................... ٢٠
الخلافات الزوجية ٢٥
عندما يحزنك زوجك .. اذهبي إلى حبيبك ٢٧
من عادات الزواج .. الخلافات الزوجية ٣٠
أخطاء صغيرة ولكنها تقتل السعادة ٣٣
في المعارك الزوجية .. أخانقك نعم .. أخسرك لا....................... ٣٥
الشقاق بين الزوجين أسبابه وعلاجه ٣٩
الخلافات الزوجية ملح الحياة.. ٤٤
سوء التغذية وراء الخلافات الزوجية ٥١
الجنس والمادة .. عنصرا الخلاف في الحياة الزوجية.................... ٥٥
المشاجرات الزوجية مفيدة... ٥٨
مناطق زوجية خطيرة.. ٦١
الطريقة المثلى لحل المشكلات الزوجية................................. ٦٣
الطرق النموذجية للخلافات الزوجية ٦٧

أهم أسباب الخلافات : ٦٧
التدابير الوقائية عند الإحساس باحتدام الموقف ٦٧
المحظورات والمسموحات عند وقوع مشاداة كلامية : ٦٨
من وسائل علاج الاختلافات الزوجية........................ ٦٩
دليل المرأة الذكية في حل الخلافات الزوجية ٧٢
كيف تحاورين زوجك ٧٨
بعد العسل للرجل وجه آخر ٨١
أثر الخلافات الزوجية على الأطفال........................ ٨٥
الآثار السلبية للخلافات على الأطفال : ٨٦
الآثار الإيجابية للخلافات الزوجية أمام الأطفال : ٨٨
الحياة الزوجية بين المثالية ومراعاة الواقع ٩٠
لحل مشكلاتنا الزوجية ٩٥
أحب زوجي ولكن ..!!........................ ٩٨
فوائد المشاكل الزوجية وأضرار العزوبية ١٠٠
الاعتراف بالخطأ فضيلة : ١٠٠
السعادة والطلاق : ١٠١
فوائد الزواج : ١٠١
نقص العقل والدين عند النساء ١٠٤
ونجحت في اختراق الصمت ١٠٧
حفظ أسرار العلاقة الزوجية من أهم عوامل نجاحها واستمرارها ١١٠
عندما فتحت الباب على زوجي!!........................ ١١٣
في الحياة الزوجية احترس اللغة ١١٧

ماذا تنتظر المرأة وتحتاج؟........................... ١١٧
مزايدات ومبالغات: ١١٩
مفارقات الصمت والمراوغة: ١٢٠
لغة من غير كلام: ١٢١
النكد .. يحول الحياة الزوجية إلى جحيم ١٢٣
الغضب .. نوبة حادة من الاندفاع والتهور والعدوانية........................... ١٢٧
العوامل التي تحدد العنف والغضب: ١٢٧
الخلافات العائلية وأسبابها ١٣٥
جراحة من غير ألم للخلافات الزوجية........................... ١٣٩
قميص النجاة: ١٣٩
القميص الأول أعظم البلاء: ١٤٠
القميص الثاني الرضى بالقدر: ١٤١
القميص الثالث الصبر والصلاة: ١٤٢
القميص الرابع علاج المصائب: ١٤٢
القميص الخامس: أسباب تعين على الصبر: ١٤٤
القميص السادس: الرؤية الإيجابية: ١٤٤
القميص السابع التصميم لحل المشكلة واحتوائها: ١٤٥
القميص الثامن استشعار معية الله: ١٤٦
القميص التاسع: الوقت جزء من العلاج: ١٤٦
القميص العاشر فهم النفسية: ١٤٧
فيروس العلاقات الإلكترونية يغزو العلاقة الزوجية........................... ١٤٩
الشاشة غشاشة: ١٤٩

النقال: فتح خطوط الخيانة الخارجية: ١٥٠
الزواج بالهاتف والطلاق بالبيجر: ١٥١
الإنترنت فتح أبواب الخيانة الزوجية الإلكترونية: ١٥٢
أمراض الإنترنت النفسية: ١٥٢
النصب بالبريد – وانتهى بالإنترنت: ١٥٣
الفراغ العاطفي وضعف الإيمان وراء السقوط في الخيانة الإلكترونية: ١٥٤
الأفلام الجنسية .. خيانة زوجية + أمراض تناسلية: ١٥٥
الآثار المدمرة للأفلام الجنسية الخلاعية: ١٥٥
الوصفة المثالية ضد فيروس العلاقات الإلكترونية: ١٥٧
المرحلة الأولى من الزواج في خطر........................ ١٥٩
الغيرة كابوس يهدد الزوجين ١٦٣
ماذا عن غيرة الرجال؟ ١٦٤
العين والحسد والسحر في العلاقات الزوجية ١٦٥
من أين تهدم البيوت؟ ١٦٨
المراجع........................ ١٧١
الفهرس........................ ١٧٣

***

دار الحضارة

ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٥١-٤٥٨-١

1
30628
دار التدمرية
SR 12

ص . ب: ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥ - الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨
جوال: ٠٥٠٧٤١٦٥٩١ - فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤ - المبيعات والتوزيع: ٢٤١٦١٣٩-فاكس: ٤٢٢٢٥٢٨
المنطقة الغربية: تليفون ٠٢/٦١٤٣٩٢٠ - فاكس: ٠٢/٦١٤٣٩٦٠ - جوال: ٠٥٠٧٧٧٠٤٢١
بريد إلكتروني daralhadarah@hotmail.com
موقعنا الإلكتروني www.daralhadarah.com